

**Printed and Published by K. Mitra, at The Indian Press, Ltd.,  
Allahabad.**

# स्वस्मर्पणा

अपने परम सुयोग्य गुरु  
आसोदा-निवासी स्वामी मित्रसेनजी महाराज  
के

चरण-कमलों में

परम श्रद्धा और भक्तिपूर्वक

समर्पित



## भूमिका

स्त्रियों के गर्भ और बच्चों के पालन-पोषण के सम्बन्ध का यह पुस्तक माता-पिताओं के लाभ के लिए और विशेषतः ऐसी माताओं के लिए लिखी गई है जो अपनी शक्ति भर स्वयं अपना स्वास्थ्य भी बनाये रखना चाहती हैं और यह भी चाहती हैं कि हमारी सन्तान ठीक तरह से बढ़ती रहे। मनुष्यजाति के लिए यह विषय बहुत ही आवश्यक है, और विशेषतः भारत के लिए तो राष्ट्रीय दृष्टि से इसका और भी अधिक महत्त्व है, जहाँ समाज में स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों के बारे में लोगों में अनेक प्रकार के मिथ्या विश्वास, गहरे पक्षपात और बहुत बड़ी अज्ञानता फैली हुई है। इस पुस्तक में सब बातें बहुत ही सीधे सादे ढंग से और ऐसी भाषा में बतलाई गई हैं जिसमें विशेष पारिभाषिक शब्द नहीं हैं; और ऐसा इसी लिए किया गया है कि सब प्रकार के लोग इससे लाभ उठा सकें। चिकित्सा-सम्बन्धी बगैरे की बातें छोड़ दी गई हैं; क्योंकि चिकित्सा का काम अच्छे चिकित्सकों पर ही छोड़ना चाहिए। माता-पिता को अपने बच्चों की चिकित्सा आप नहीं करनी चाहिए।

चिकित्सा-विज्ञान के विद्यार्थियों और चिकित्सकों के लिए भी यह पुस्तक विशेषरूप से उपयोगी है। चिकित्सा-शास्त्र के विद्यार्थियों के लिए तो यह इस दृष्टि से उपयोगी है कि इसमें प्रसव और छोटे बच्चों की देख-रेख और रक्षा के सम्बन्ध की जानने योग्य सभी बातें अच्छी तरह बतलाई गई हैं; और चिकित्सकों के लिए यह पुस्तक इस दृष्टि से उपयोगी है कि इसमें उन अनेक ग्रन्थों पर विचार किया गया है जो नित्यप्रति चिकित्सकों के सामने उपस्थित होते हैं। इस देश के और यूरोप के लेखकों ने इस विषय पर जो प्रामाणिक ग्रन्थ लिखे हैं,

उनके आधार पर तो यह पुस्तक लिखी ही गई है, पर इसका बहुत सा अंश उस अनुभव और निरीक्षण पर भी अपना आधार रखता है, जो मैंने बीस वर्षों तक चिकित्सा करके प्राप्त किया है।

इस पुस्तक में ग्यारह प्रकरण रखे गये हैं। पहला प्रकरण विषय-प्रवेश के रूप में है और उसमें यह बतलाया गया है कि छोटी अवस्था के बच्चों के मरने के क्या क्या कारण हैं, विवाह करने से पहले घर और कन्या के अच्छे स्वास्थ्य का कितना महत्त्व है, छोटी अवस्था के बच्चों का व्याह करने से क्या क्या हानियाँ होती हैं और घर तथा कन्या की अवस्था में बहुत अन्तर होने से क्या क्या दोष होते हैं। दूसरा प्रकरण गर्भवती स्त्री के सम्बन्ध में है और उसमें यह बतलाया गया है कि उसके स्वास्थ्य की अवस्थाओं में क्या क्या परिवर्तन होते हैं, उसे कौन सी खास खास चीमारियाँ होती हैं और उनसे किस प्रकार बचना चाहिए। तीसरे प्रकरण में मैंने यह बतलाया है कि जन्म लेने के समय बच्चे की देख-रेख और रक्षा के लिए क्या क्या करना चाहिए। चौथा प्रकरण कटाचित् सबसे अधिक महत्त्व का है। यह स्वयं नये जन्मे हुए बच्चे के सम्बन्ध में है; और उसे वैज्ञानिक ढंग से दूध पिलाने के सम्बन्ध में जितनी कठिन समस्याएँ हैं, उन सब पर विचार किया गया है। बच्चे को दूध पिलाने के लिए ठाई नियुक्त करने के सम्बन्ध में जिन बातों का विचार होना चाहिए, उनका वर्णन पाँचवें प्रकरण में है। छठे प्रकरण में यह बतलाया गया है कि बच्चे से माता का दूध किन अवस्थाओं में और किस प्रकार छुड़ाना चाहिए जिसमें उसे कोई हानि न पहुँचने पावे। घनाघटी तरीके से दूध पिलाने के महत्त्वपूर्ण विषय का विवेचन सातवें प्रकरण में किया गया है। नये जन्मे हुए बच्चे के सम्बन्ध की जो और फुटकर बातें हैं, जैसे बच्चे की साधारण स्वास्थ्य-रक्षा, दाँत निकलने के समय होनेवाली खुरावियाँ, उनकी साधारण शारीरिक वृद्धि, उन्हें होनेवाले रोग और विकार, आदतों और चरित्र का बनना बिगड़ना आदि और इसी प्रकार

की और दूसरी बातों का उसके बाद के तीन प्रकरणों में वर्णन है। इस विषय के इतने ही बड़े दूसरे ग्रन्थों में ये बातें जितने विस्तार के साथ बतलाई गई हैं उनकी अपेक्षा इस पुस्तक में वे बातें बहुत अधिक विस्तार के साथ दी गई हैं। अन्त का प्रकरण खुराब दिमाग-वाले बच्चों के सम्बन्ध में है और वह चिकित्सकों तथा साधारण जनता दोनों के लिए ही समानरूप से मनोरंजक और शिक्षाप्रद है। समाज-शास्त्र की दृष्टि से यह विषय बहुत ही महत्त्व का है; क्योंकि भारत में कोई ऐसी संस्था नहीं है जिसमें खुराब दिमागवाले बच्चों की देख-रेख की जाती हो; और इसी लिए इस विषय का अपेक्षाकृत कुछ अधिक विस्तार किया गया है और उसके लिए अधिक स्थान दिया गया है।

मैंने यह शिक्षाप्रद और काम की पुस्तक इसलिये लिखी है जिसमें स्त्रियों की मृत्यु और रोग कम हों और छोटी अवस्था के बच्चों के मर जाने के कारण मानव-जीवन का जो भीषण नाश होता है, वह घटे। भारत और सारे संसार के आजकल के जीवन में यह सबसे अधिक दुःखद बात है जो अभी तक बनी हुई है।

मूल पुस्तक अंगरेजी में है। तीन वर्ष हुए वह विलायत में छपी थी। वहा और भारत में उसका खूब स्वागत हुआ था। अतएव लेखक ने उचित समझा कि सार्वजनिक हित के लिए इसका उर्दू-अनुवाद भी छपा जाय। उर्दू-अनुवाद इतना लोकप्रिय हुआ कि पंजाब-सरकार के शिक्षा-विभाग ने इसकी एक सहस्र प्रतियाँ खरीद की और लेखक को साढ़े सात सौ रुपया पुरस्कार में दिया।

अब उसी का हिन्दी-अनुवाद जनता की सेवा में भेंट किया जा रहा है। अधिक संभव यही है कि इस प्रकार की पुस्तक पहले हिन्दी में कोई नहीं छपी। इस देश की अधिकांश माताओं और बहनों को स्वयं इसे पढ़ने और इससे लाभ उठाने का अवसर पूरे तौर पर हिन्दी-भाषान्तर से ही हो सकता है। वे इसके अध्ययन से देखेंगी कि यह

पुस्तक नन्हे बच्चों और गर्भवती स्त्रियों के रोगों को रोकने के लिए कितनी उपयोगी है ।

मैं बाबू रामचन्द्र वर्मा को हार्दिक धन्यवाद देता हूँ कि जिन्होंने असीव सावधानी से हिन्दी-भाषा-भाषी जनता के लिए इसका हिन्दी-भाषान्तर तैयार किया है ।

अपने परम मित्र श्रीयुक्त सन्तरामजी बी० ए० का मैं यथेष्ट रूप से धन्यवाद नहीं कर सकता कि जिन्होंने अपने निजी काम को परे रखकर बड़े प्रेम से ग्रुफो का संशोधन किया है ।

मैं मैनेजर इंडियन प्रेस, लिमिटेड, प्रयाग को भी धन्यवाद देता हूँ कि जिन्होंने पुस्तक को बहुत सावधानी से प्रकाशित किया है ।

प्रभु से प्रार्थना है कि वे अपनी अपार दया से उस उद्देश्य में जिससे यह पुस्तक लिखी गई है अपना आशीर्वाद प्रदान करें ।

मेलाराम रोड, }  
लाहौर }

बोधराज चोपड़ा,  
एम० बी०, सी-एच० बी० (एडिनबरा)

## विषय-सूची

प्रकरण	विषय	पृष्ठ
१—छोटे बच्चों की मृत्यु और उसके कारण	...	१
२—गर्भिणी माता	... ..	१२
३—जन्म के समय से बालक की रक्षा	..	६२
४—बच्चों को दूध पिलाना	... ..	७०
५—दूध पिलानेवाली दाई	... ..	१००
६—दूध छुड़ाना	... ..	१०८
७—कृत्रिम रूप से भोजन देना	... ..	११४
८—बच्चों की स्वास्थ्य-रक्षा	... ..	१५६
९—बच्चों की उचित वृद्धि और विकास	... ..	१६५
१०—बच्चों के कुछ साधारण और छूतवाले रोग	... ..	२०६
११—बच्चों में मस्तिष्क के विकार	... ..	२३६

—



# माँ और बच्चा

## पहला प्रकरण

### छोटे बच्चों की मृत्यु और उसके कारण

पाठकों से निवेदन—इस प्रकरण में आप लोगों को वे अनेक कारण बतलाये जायेंगे जिनसे छोटे छोटे बच्चे बहुत अधिक मरते हैं। आप इन कारणों को बहुत अच्छी तरह समझें, क्योंकि जब ये कारण अच्छी तरह समझ में आ जायेंगे, तब छोटी अवस्था के बच्चों का मरना बहुत कुछ रुक जायगा। इनमें कुछ कारण तो ऐसे हैं जो आपके वश के बाहर के होंगे। पर कुछ कारण ऐसे भी होंगे जो थोड़ा सा विचार करने और ध्यान रखने से दूर किये जा सकेंगे। इससे आपका भी भला होगा और आपके बच्चों का भी। इससे एक बात तो अवश्य ही दूर की जा सकेगी। आज-कल सभी तरह के लोग यह बात अच्छी तरह नहीं जानते कि नये जन्मे हुए छोटे छोटे बच्चों को पालने-पोसने के मुख्य नियम क्या हैं; और इन्हीं नियमों को न जानने के कारण सारे संसार में नये जन्मे हुए बच्चे बहुत मरते हैं। इन बातों को जान लेने से वह अज्ञान अवश्य दूर हो सकेगा।

भारत में छोटे बच्चों की मृत्यु और रोग—इस देश में हर साल बहुत अधिक छोटे छोटे बच्चे मरते हैं। जितने ज्यादा बच्चे यहाँ मरते हैं, उतने ज्यादा संसार के और किसी सम्य देश में नहीं मरते। यह बात सभी लोग अच्छी तरह से जानते हैं; इसलिए बड़ी बड़ी संख्यायें देकर इस बात का प्रमाण देने

की आवश्यकता नहीं है<sup>१</sup>। तो भी हम यह बतला देते हैं कि भारत में एक बरस के अन्दर २०,००,००० के करीब नये जन्मे हुए बच्चे मरते हैं। एक साल के अन्दर इतनी जानों का जाना ऐसी बात है कि उसके बारे में कुछ अधिक कहने की ज़रूरत नहीं है। जिन कारणों से इतने अधिक बच्चे मरते हैं, वे कारण सब लोगों को जान लेने चाहियें; क्योंकि कोई देश इतना अधिक जानों का व्यर्थ जाना सह नहीं सकता। जहाँ और कई बातों से यह जाना जाता है कि किसी देश की सरकार अच्छी है या बुरी, वहाँ एक इस बात से भी जाना जाता है कि वहाँ के नये जन्मे हुए बच्चों में से कितने मरते और कितने बचते हैं। सरकार को इस बात की बहुत अच्छी तरह जाँच करानी चाहिए और नये जन्मे हुए बच्चों की रक्षा के लिए वह जो नये नये उपाय करे, उनका हर साल एक धोरा तैयार करके छपवाना चाहिए।

१—ब्रिटिश साम्राज्य के और और देशों में नये जन्मे हुए कितने कितने बच्चे मरते हैं, इसका एक क्खा (भारत-सरकार के स्वास्थ्य-विभाग के कमिशनर की सन् १९२४ वाली सालाना रिपोर्ट से लेकर) यहाँ दिया जाता है। इसे देखकर पाठक समझ सकेगे कि हमारे देश में और देशों से कितने अधिक बच्चे मरते हैं।

सन् १९२४ में एक बरस से छोटे बच्चों के प्रति १००००  
मरने का धोरा

भारत.....१८६०	आस्ट्रेलिया.....२७०८,
इंग्लैंड और वेल्स...७५०,	न्यूज़ीलैंड.....४०२६,
स्काटलैंड... .. ६७७,	कनाडा (क्वेबेक को छोड़कर) ७६००,

सन् १९२४ में यहाँ जितने बच्चे हुए थे, उनमें से प्रति हज़ार १८६ बच्चे मर गये थे। पर सन् १९२३ में प्रति हज़ार १७६ और सन् १९२२ में प्रतिहज़ार १७५ बच्चे ही मरे थे। इससे यह साफ़ पता चल जाता है कि छोटे बच्चों के मरने की संख्या बराबर बढ़ रही है। इसे रोकने की ओर स्वास्थ्य-विभाग के अधिकारियों को तुरन्त ध्यान देना चाहिए।

यों तो छोटे बच्चों के मरने के बहुत से कारण हैं, पर लोगों की जानकारी के लिए यहाँ उनमें से कुछ बड़े बड़े कारण बतला दिये जाते हैं। जब इसके मुख्य कारण समझ में आ जायेंगे, तब लोग इन्हें दूर करने के उपाय भी सहज में समझ लेंगे।

**व्याह से पहले माता-पिता ( स्त्री और पुरुष ) की अच्छी तन्दुरुस्ती**—यदि व्याह से पहले लड़की और लड़का दोनों खूब तन्दुरुस्त न हों, तो फिर यह आशा नहीं करनी चाहिए कि इन दोनों से जो सन्तान होगी, वह भी अच्छी और तन्दुरुस्त होगी। इसलिए व्याह करके गृहस्थी में पैर रखने से पहले लड़की और लड़के दोनों को खूब तन्दुरुस्त होना चाहिए। यह एक दुर्भाग्य की बात है कि भारत में लोगों को व्याह का तो बहुत चाव रहता है, पर वे लड़कों और लड़कियों की तन्दुरुस्ती पर पूरा ध्यान नहीं देते। इसके सिवा यह बात भी सभी जगह देखने में आती है कि व्याह-शादी में तो लोग न्यर्थ बहुत सा धन ख़ुटाते हैं, पर लड़कों और लड़कियों की तन्दुरुस्ती सुधारने के लिए बहुत ही कम खर्च करते हैं। इन बातों में हमारे समाज में इस समय जो विचार फैले हुए हैं, उन्हें एक सिरे से बदल देने की आवश्यकता है। हम लोगों में ऐसी बहुत सी रस्में हैं जो मूलतः पूर्ण, व्यर्थ और मिथ्या विश्वास के कारण हैं; और उन रस्मों को अदा करने के कारण कभी कभी लोग अपने लड़के या लड़की का व्याह करने के बाद बिलकुल दरिद्र हो जाते हैं और उस दरिद्रता के झुरे फल भोगते हैं। उदाहरण के लिए, लोग व्याह करने से पहले ज्योतिषियों के पास जाते हैं। पर हमारी समझ में यदि लोग इसके बदले में किसी अच्छे डाक्टर आदि से लड़के या लड़की के भावी कल्याण के लिए सलाह ले लिया करे, तो बहुत अच्छा हो। प्रायः देखा जाता है कि कुछ जवान लड़के व्याह करने के बाद बहुत दिनों तक नहीं जीते और थोड़े या बहुत दिनों तक बीमार

रहकर मर जाते हैं। ऐसे लोगों के मरने के कई कारण होते हैं। ब्याह के बाद इतनी जल्दी मर जानेवाले लोगों में से बहुतों के मरने का कारण प्रायः यह देखा जाता है कि पहले से ही उन्हें क्षय-रोग या हृदय का और कोई रोग रहता है। ऐसी दशाओं में जो रोग पहले से बना रहता है, वह ना-समझी से अधिक सम्भोग करने के कारण और भी जोर पकड़ता है, और जब शरीर का ठीक ठीक ध्यान नहीं रखा जाता और उसे पुष्ट करनेवाले पदार्थ नहीं मिलते, सब नतीजा यह होता है कि लड़का या लड़की जल्दी मर जाते हैं।

जब माता और पिता दोनों कमजोर होते हैं और उनकी तन्दुरुस्ती ठीक नहीं होती, तब उनसे उत्पन्न होनेवाली सन्तान भी जितनी तन्दुरुस्त होनी चाहिए, उतनी तन्दुरुस्त नहीं होती। उसमें रोगों को सहने और उनका मुकाबला करने की शक्ति बहुत कम होती है, जिससे वे सहज में सब प्रकार के छूतवाले रोगों के शिकार हो जाते हैं, और उन पर जल्दी ऐसे प्रभाव पड़ते हैं जो उनकी तन्दुरुस्ती बिगाड़ देते हैं और जिनसे उनके जल्दी मरने का भय होता है। इस कारण बच्चे बहुत दिनों तक बीमार रहते हैं और प्रायः अन्त में मर भी जाते हैं।

**छोटी उमर में ब्याह**—यह भी समाज में फैला हुआ एक दूसरा दोष है। इसे सभी लोग दोष मानते हैं लेकिन इतना होने पर भी यह दोष आज दिन तक भी उसी तरह चला चलता है, जिस तरह आज से दस या बीस बरस पहले चलता था। हमारी जाति पर इस दोष के जो बहुत अधिक हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं, वे बहुत ही सहज में समझे जा सकते हैं; उनका अनुमान करने के लिए बहुत बड़ी कल्पना-शक्ति की आवश्यकता नहीं है। जिस लड़की के भीतरी अंग पूरी तरह से बड़े और विकसित न हुए हों, उसके गर्भ से ऐसा बच्चा नहीं हो सकता जिसके सब अंग पूरी तरह से बड़े हुए हों। इसलिए इस बात की सबसे बड़ी आवश्यकता है कि लड़कियों का ब्याह उसी समय होना चाहिए, जब उनकी अवस्था अधिक हो जाय,

जब वे अच्छी युवती हो जायें। भारत बहुत बड़ा देश है और इसके भिन्न भिन्न प्रदेशों में लड़कियों के जवान होने की उमर कहीं कम और कहीं अधिक होती है। परन्तु फिर भी सभी अवस्थाओं में यह निश्चय समझ रखना चाहिए कि अगर सोलह बरस से कम उमर में लड़की का ब्याह होगा और उसी बीच में उसे गर्भ रह जायगा, तो उसकी भी तन्दुरुस्ती खराब हो जायगी और उससे उत्पन्न होनेवाली सन्तान भी तन्दुरुस्त न हो सकेगी। कच्ची उमर की लड़कियों के पेट से जो सन्तान होती है, वह स्वभावतः दुबली-पतली और कमजोर होती है। उनमें जीवन-शक्ति बहुत ही कम होती है, उन्हें अनेक प्रकार के रोग बहुत जल्दी हो जाते हैं और बहुत ही छोटी अवस्था में उनकी मृत्यु भी हो जाती है। हमारे यहाँ छोटे बच्चे जो इतनी अधिक संख्या में मरते हैं, उसका एक मुख्य कारण छोटी अवस्था में लड़कों और लड़कियों का ब्याह होना है। हमारी समझ में अब ऐसा समय आ गया है जब कि हमारे समाज का यह दोष दूर करने के लिए एक सरकारी क़ानून बन जाना चाहिए जो अनुभवी चिकित्सकों की सम्मति के अनुकूल हो<sup>१</sup>।

**पति और पत्नी की अवस्थायें**—पति और पत्नी दोनों की अवस्थाओं में बहुत अधिक अन्तर भी इन्हीं सब कारणों से खुरा और निम्ननीय है। जिन माता-पिता की अवस्थाओं में बहुत अधिक फ़र्क होता है, उनके बच्चों में से भी प्रायः बहुत से बच्चे ऐसे ही होते हैं जो शरीर से भी दुर्बल होते हैं और मन से भी और जो जीवन की कठिनाइयाँ सहने के योग्य नहीं होते। ऐसे माता-पिता के बच्चों का दिमाग़ प्रायः ठीक नहीं होता, उनमें बहुत से मानसिक दोष होते हैं।

---

१—मूल पुस्तक के छप जाने के बाद प्रसिद्ध शारदा बिल क़ानून बन गया है जिससे १८ बरस से कम उमर के लड़कों और १४ बरस से कम उमर की लड़कियों का ब्याह नहीं हो सकता।—अनुवादक।

जिन बच्चों में ऐसे मानसिक दोष हों, उनसे प्रायः अच्छे जीवन की बहुत ही कम आशा की जा सकती है और वे जन्म से मृत्यु तक सदा अपने माता-पिता के लिए एक बोझ से बने रहते हैं। प्राण-शक्ति कम होने के कारण उनमें से बहुत से बच्चे तो बहुत ही छोटी उमर में मर जाते हैं।

**लड़कियों पर आज-कल की शिक्षा के प्रभाव—**हमारे देश में इधर थोड़े दिनों से लड़कियों को आज-कल के ढंग की शिक्षा दी जाने लगी है। चिकित्सा-शास्त्र के जानकार लोग प्रायः यह कहते हैं कि आज-कल के स्कूलों में लड़कियों को जो शिक्षा दी जाती है, उससे कुछ लड़कियों की तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है। यह ठीक है कि कोई समझदार आदमी कभी इस बात से इनकार नहीं कर सकता कि जिस प्रकार की शिक्षा लड़कों को दी जाती है, उसी प्रकार की शिक्षा पाने का लड़कियों को जन्मसिद्ध अधिकार है। पर लड़कों और लड़कियों के शरीर की बनावट में जो विशेष अन्तर है, उसके कारण लड़कों की अपेक्षा लड़कियों की शिक्षा का पाठ्य-क्रम निश्चित करने में अधिक ध्यानपूर्वक चुनाव करने की आवश्यकता होती है। बहुत अधिक पुस्तकें पढ़ने और वह भी विशेषतः विदेशी भाषा के द्वारा पढ़ने और परीक्षा में पास होने की चिन्ता करने के कारण जवान स्त्रियों के स्वास्थ्य पर अनावश्यक रूप से जोर पड़ता है। और जब उन्हें शारीरिक व्यायाम या कसरत करने के लिए मुनासिब सलाह नहीं मिलती, तो स्वास्थ्य के लिए शिक्षा के ये बुरे प्रभाव और भी बढ़ जाते हैं। जो माता-पिता अपनी लड़कियों को पढ़ाना-लिखाना चाहते हों, उन्हें सदा इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि उन लड़कियों को अपना शरीर और स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए पूरी स्वतन्त्रता और सुभीता मिलता रहे। हमारी जाति या राष्ट्र के लिए यह बात बहुत अधिक महत्त्व की और ध्यान देने योग्य है; क्योंकि हमारी लड़कियों को माता के रूप में जो परम पवित्र कार्य और कर्त्तव्य करने पड़ते हैं, उन्हें

ठीक तरह से पूरा करने के लिए सबसे बड़ी आवश्यकता इस बात की होती है कि जिस समय वे स्कूल में पढ़ती हो, उस समय उनका शरीर भी ठीक तरह से बराबर बढ़ता रहे, उनकी तन्दुरुस्ती ख़राब न होने पावे।

### स्वास्थ्य के लिए हानिकारक परिस्थितियाँ—

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक परिस्थितियों के जो बुरे प्रभाव होते हैं, उनसे भी बहुत से छोटे छोटे बच्चे मर जाते हैं। कूड़े-करकट या गन्दगी, गन्दी हवा या ख़राब नलों और मोरियों आदिका साधारणतः सारे समाज के स्वास्थ्य पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है; पर छोटी अवस्था के बच्चों पर तो उनका और भी जल्दी बुरा प्रभाव होता है। स्वास्थ्य के लिए हानिकारक इन परिस्थितियों का उन स्त्रियों की तन्दुरुस्ती पर भी कुछ कम बुरा असर नहीं पड़ता, जिन्हें दिन-रात प्रायः बरों में बन्द रहना पड़ता है। उन्हे दिन-रात बैठे रहने की आदत पड़ जाती है; उनका मन क्रूर सा जाता है और वे प्रायः बेचैन और अप्रसन्न या दुखी सी रहती हैं। साधारणतः उनकी तन्दुरुस्ती ख़राब हो जाती है और उनमें से बहुत सी बाँम भी हो जाती हैं। ऐसी माताओं से जो बच्चे उत्पन्न होते हैं, वे प्रायः बहुत ही दुबले-पतले और कमज़ोर होते हैं। वे या तो बराबर बीमार रहते हैं और या जल्दी मर जाते हैं। इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये कि साफ़ हवा में रहने और घर के बाहर घूमने-फिरने या तरह तरह की कसरतें करने से शरीर में बहुत साफ़ खून बनता है। केवल उन्ही जातियों में सबसे अच्छे बच्चे उत्पन्न हो सकते हैं जिनकी स्वास्थ्य-सम्बन्धी और रहन-सहन की अवस्थाये सन्तोषजनक होती हैं और जो स्वास्थ्यप्रद खुली हवा में अपना जीवन बिताती हैं।

दरिद्रता और सामाजिक अवस्थाएँ—छोटे बच्चों के बहुत अधिक मरने के जो बहुत से कारण हैं, उनमें से बहुत से कारणों

की जड़ दरिद्रता या गरीबी है। इसी के कारण बहुत सी माताओं को शरीर का पोषण करनेवाले ठीक और पूरे द्रव्य नहीं मिलते; और इसी लिए उनके बच्चों का भी ठीक ठीक पोषण नहीं होता। इसका फल यह होता है कि उनके बच्चे जन्म से ही स्वास्थ्य और शक्ति के विचार से घाटे में रहते हैं—वे न तो तन्दुरुस्त रहते हैं और न उनमें प्राण-शक्ति होती है। इसके सिवा जिस भोजन में शरीर को पुष्ट करने-वाला अंश कम होता है, उस भोजन से बच्चों के शरीर की बाढ़ आरम्भ ने ही रुक जाती है।

गरीब लोग प्रायः ऐसी परिस्थितियों में रहते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक होती हैं और उनके छोटे बच्चों पर इसका बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। गरीब माता-पिताओं के बहुत से लड़कों को आवश्यक वस्तुएँ नहीं मिलती और वे प्रायः कड़ी सरदी या गरमी में खुले पड़े रहते हैं, जिससे उनमें रोगों को रोकने की या सहने की शक्ति कम हो जाती है और अन्त में वे मर जाते हैं। भारत में छोटी लड़कियों पर इस दरिद्रता का और भी बुरा प्रभाव होता है। पुराने ज़माने में तो बहुत अधिक गरीबी और परम्परा से लड़कियों का होना बुरा समझने के कारण माता-पिता जान-बूझ कर छोटी लड़कियों को मार डालते थे। आज-कल भी जब वे बीमार हो जाती हैं, तब लड़कों की अपेक्षा उनके इलाज आदि का बहुत ही थोड़ा ध्यान रखा जाता है; और माता-पिता के व्यवहार के इस कारण भी बहुत सी लड़कियाँ छोटी अवस्था में ही मर जाती हैं।

धन-दौलत की दृष्टि से भी मध्यम श्रेणी या औसत दर्जे के लोगों को अपने बच्चों के स्वास्थ्य पर ठीक ठीक ध्यान देने में कठिनाइयाँ होती हैं। वे उनके लिए पूरे पूरे सुभीते नहीं कर सकते। इधर कुछ दिनों से लोगों के रहन-सहन का खर्च तो बहुत बढ़ गया है और उन्हे पहले से आराम की भी ज़्यादा ज़रूरत होने लग गई है, पर आज-कल सब लोगों को अपना अस्तित्व बनाये रखने के लिए बहुत अधिक कमाड़े

और प्रयत्न करने पड़ते हैं जिससे इधर कुछ दिनों से उनकी आमदनी कम होने लग गई है। इसका परिणाम यह हुआ है कि अच्छा और पौष्टिक भोजन बहुत ही कम मिलने लगा है। प्रायः उन लोगों को बहुत अधिक चिन्ता करनी पड़ती है। इसका उनके बच्चों के शरीर और मन दोनों पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। उनमें से कुछ लड़के ऐसे निकल आते हैं, जिनके मस्तिष्क का तो ठीक ठीक विकास हो जाता है, पर इसके लिए उन्हें प्रायः अपने शरीर का स्वास्थ्य गँवा देना पड़ता है। उनमें से बहुत से लड़के ऐसे ही होते हैं जो अधिक दिनों तक नहीं जीते। अब मध्यम श्रेणी के लोगों में दिन पर दिन ऐसे वंश बहुत ही कम होते जाते हैं, जिनमें लोग बहुत अधिक दिनों तक जीते हो।

भारत में जो लोग धनवान् हैं, वे छोटे बच्चों का पालन-पोषण करने में विशेषरूप से अनजान हैं। दूसरी श्रेणियों की स्त्रियों को ऐसी बातों की जितनी जानकारी होती है, धनवानों की स्त्रियों को उससे अधिक जानकारी नहीं होती। इसके विपरीत प्रायः यही देखने में आता है कि वे घर-गृहस्थी के काम-काज से बहुत उदासीन रहती हैं, उनकी ओर कोई ध्यान ही नहीं देती। यो देखने में यही जान पड़ता है कि धनवानों के यहाँ छोटे बच्चे कम मरते हैं; पर इसका मुख्य कारण यह है कि उनके यहाँ बच्चे होते ही कम हैं और उनकी काम-बासना जीवन की और और बातों में लग या बँट जाती है।

**घर में वेदंगा इलाज**—बच्चों के अधिक मरने का एक कारण यह भी है कि जब वे बीमार होते हैं, तब पहले घर में ही उनका मनमाना और वेदंगा इलाज होने लगता है। घर में जो बड़ी बूढ़ी स्त्री होती है, वह बीमार बच्चों का इलाज करने के लिए बहुत ही उपयुक्त और योग्य समझी जाती है। यदि घर में कोई बड़ी बूढ़ी नहीं होती तो पास-पड़ोस की कोई स्त्री इस काम के लिए बुला ली जाती है; या इससे भी बढ़कर बुरी बात यह होती है कि कोई ऐसा बुढ़ा

आदमी पकड़ लिया जाता है जो इलाज करना बिल्कुल जानता ही नहीं। इस तरह के अटक्ल पच्चू इलाज के जो बुरे परिणाम होते हैं, उनका अनुमान सहज में ही किया जा सकता है; और यह एक ऐसी प्रथा है जो बहुत ही निन्दनीय है।

**विज्ञापनों की दवाएँ**—आज-कल अखबारों आदि में जिन बहुत सी दवाओं के विज्ञापन निकलते हैं, उन दवाओं का व्यवहार करने से भी इसी प्रकार के फल होते हैं। जिस दवा के बारे में अखबारों में बहुत धूमधाम से विज्ञापन दिये जाते हैं, मोले-भाले लोग उन दवाओं का बहुत व्यवहार करते हैं। जिन दवाओं के विषय में इस बात का पता ही न हो कि ये किन किन चीजों से बनी हैं, उनका व्यवहार करने से अनेक प्रकार की हानियाँ हो सकती हैं; और विशेषतः छोटे बच्चों पर तो उनका बहुत ही बुरा प्रभाव हो सकता है। अपनी दवाओं का बहुत अधिक विज्ञापन देनेवाला आदमी तो बहुत सा धन कमा लेता है, पर सर्व-साधारण की उन दवाओं से बहुत हानि होती है।

**फुफ़ीरों और साधुओं की दवायें**—भारतवर्ष के लोग इस प्रकार की भी बहुत सी दवाओं का व्यवहार किया करते हैं। आज-कल के फुफ़ीर और साधु भी वैसे ही संसारी होते हैं, जिस प्रकार और चिकित्सा करनेवाले लोग होते हैं। फुफ़ीरी दवाओं के बारे में लोग यह तो जानते ही नहीं कि यह क्या चीज़ है; पर सीधे सादे लोगों का उन पर विश्वास बहुत अधिक होता है; और वे लोग अपनी दवायें भी बड़ी तरकीब से देते हैं। इसलिए उनका काम बहुत मजे में चलता है। जब केवल अन्धविश्वास के कारण बिना समझे-बूझे बच्चों का इस प्रकार का इलाज किया जाता है, तब प्रायः उन बच्चों की जान पर आ बनती है। इस प्रकार के इलाज से सर्वसाधारण को बहुत सचेत रहना चाहिए।

छोटी अवस्था के बच्चों के मरने के जो अनेक कारण हैं, उनमें से कुछ कारण ऊपर बतला दिये गये हैं। इन कारणों को जानकर

हमें इस बात पर विचार करना चाहिए कि वे कौन से उपाय हैं जिनसे मनुष्य के जीवन का यह नाश रोका जा सकता है। आगे के प्रकरणों में हमने विस्तार के साथ इस बात पर विचार किया है कि इन सब बातों में किस प्रकार सुधार किया जा सकता है। हम आशा करते हैं कि मनुष्य के जीवन की इन विकट समस्याओं के सम्बन्ध में लोगो में जो अज्ञान फैला हुआ है, वह दूर हो जायगा और लोगो का ध्यान इन बातों में सुधार करने की ओर जायगा।

---

## दूसरा प्रकरण

### गर्भिणी माता

गर्भिणी माताओं से निवेदन—आप लोगों से ये बातें बहुत ही गम्भीर भाव से कही जाती हैं। इस प्रकरण में आपकी और आपके कल्याण की बातें कही गई हैं। इसका एक एक पृष्ठ आप बहुत ध्यान से पढ़ें; और इस प्रकरण में जो नई नई बातें बतलाई गई हैं, उनके हर एक अंग को बहुत अच्छी तरह समझने का प्रयत्न करें। इस प्रकरण में आपसे जो जो बातें करने के लिए कहा गया है, उन सब बातों पर आप तब तक बार बार विचार करें, जब तक वे पूरी तरह से आपकी समझ में न आ जायें और आप उनके अनुसार चलने के योग्य न हो जायें। इन पृष्ठों में जो बातें बतलाई गई हैं, आपको उन बातों के अनुसार पूरी तरह से चलने और धैर्यपूर्वक उनके अनुसार काम करने की आवश्यकता है। आपको कम से कम अपनी तन्दुरुस्ती का सबसे बड़ा ध्यान रखना चाहिए। गर्भ के दिनों में आपके जितनी शारीरिक और मानसिक कठिनाइयाँ होंगी, उन सब कठिनाइयों को दूर करने में आपको इन सूचनाओं से बहुत अधिक सहायता मिलेगी।

गर्भ के लक्षण—जिन क्रियाओं को पहले से अनुभव नहीं होता, उन्हें कठिनाता से अपने गर्भवती होने का पता चलता है। आगे जो लक्षण बतलाये गये हैं, उनसे हर एक स्त्री यह समझ सकती है कि वह गर्भवती है या नहीं।

(१) मासिक धर्म का बन्द होना—मासिक धर्म का मत-  
खब है जननेन्द्रिय से खून जाना । ऐसा खून प्रायः एक एक महीने  
के अन्तर पर जाया करता है । यह जवान या बालिग होने के समय  
से आरम्भ होता है और प्रायः ४५ वर्ष की अवस्था तक जारी रहता  
है । पर लड़कियों के जवान या बालिग होने की सब जगह कोई  
एक उम्र नहीं है । ठंडे देशों में लड़कियाँ कुछ देर से जवान या  
बालिग होती हैं और गरम देशों में उससे कुछ पहले ही हो जाती हैं ।  
भारत में लड़कियों को प्रायः बारह बरस की उम्र से ही खून जाना  
शुरू हो जाता है । यह खून तीन से पाँच दिनों तक जाता रहता  
है । कुछ स्त्रियों को खून जल्दी जल्दी जाता है और कुछ को देर से ।  
इसी प्रकार कुछ को अधिक दिनों तक जाता है और कुछ को कम दिनों  
तक ।

जिस समय गर्भ रहता है, उस समय खून जाना बन्द हो जाता है;  
और जब तक गर्भ रहता है, तब तक नहीं जाता । यह गर्भ रह  
जाने का एक बहुत बड़ा प्रमाण है । प्रायः बहुत सी स्त्रियाँ ऐसी ही  
होती हैं जो मासिक-धर्म बन्द होते ही यह समझ लेती हैं कि हमें  
गर्भ रह गया है । परन्तु शरीर में खून की कमी या पूरा भोजन न  
मिलना आदि और भी कई ऐसी अवस्थाएँ हैं, जिनमें मासिक-धर्म  
बन्द हो जाता है । यदि किसी कारण से मन में कोई भय समा  
जाय, तो भी ऐसा हो सकता है । लेकिन फिर भी जिस स्त्री को  
पहले बराबर हर महीने ठीक तरह से खून जाता हो, उसका खून जब  
बन्द हो जाय, तब उसे यही समझना चाहिए कि गर्भ रह गया है ।

(२) सवेरे के समय तबीयत खराब रहना और जी  
मिचलाना—गर्भवती होने का यह दूसरा लक्षण है; पर यह लक्षण  
सभी स्त्रियों में नहीं पाया जाता, केवल कुछ स्त्रियों में ही होता है ।  
गर्भ रह जाने पर शुरू के कुछ महीनों में सवेरे के समय स्त्री की तबी-

यत बहुत भारी या खराब जान पड़ती है और उसे मिचली आती है । कभी कभी यह बात सवेरे के समय न होकर दिन में और किसी समय भी होती है । इसका मुख्य कारण यह होता है कि गर्भवती स्त्री की पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है, उसे भोजन ठीक तरह से नहीं पचता । बहुत सी स्त्रियाँ सवेरे सवेरे गरम पानी का एक कटोरा पीकर ही इस कष्ट से छुटकारा पा जाती हैं । कुछ अवस्थाओं में ऐसा होता है कि यह गरम पानी पेट से फिर मुँह के रास्ते बाहर निकल जाता है और वह स्त्री दोपहर को भोजन करने के योग्य हो जाती है ।

(३) स्तनों में परिवर्तन—गर्भ रहने के बाद दूसरे महीने में गर्भवती स्त्री के स्तन या छातियाँ बड़ी होने लगती हैं और उनके ऊपर की छुंभियाँ कुछ बड़ी और कड़ी हो जाती हैं । यदि कोई चीज़ उनसे छू जाय तो तुरन्त ही पता लग जाता है; और कभी कभी उनमें थोड़ा दर्द भी होता है ।

(४) जल्दी जल्दा पेशाव होना—यह भी गर्भवती होने का एक और लक्षण है । गर्भ रहने के शुरू के कुछ हफ्तों में ही ऐसा होता है; और इसका कारण यह होता है कि गर्भाशय का मूत्राशय पर दबाव पड़ता है । धीरे धीरे यह बात दूर हो जाती है ।

(५) चीज़ों पर जी चाहना और तबीयत चलना—प्रायः ऐसा होता है कि खाने-पीने की नई, विलक्षण और अस्वाभाविक चीज़ों पर मन चलता है; नये रंग-ढंग में रहने को जी चाहता है और मन के भाव बदलते रहते हैं । ऐसा होने पर भी स्त्री को समझ लेना चाहिए कि वह गर्भवती है ।

(६) गर्भ में बच्चे की गति—यह एक बहुत महत्त्व का लक्षण है । यह प्रायः गर्भ रहने के अठारहवें सप्ताह में दिखलाई पड़ता है । इसमें माता को पहले-पहल ऐसा जान पड़ता है मानो बच्चा गर्भ के अन्दर इधर-उधर हिलता दुलता है ।

यदि इन लक्षणों में से कई लक्षण एक साथ ही दिखाई पड़ें तो समझ लेना चाहिए कि गर्भ रह गया है।

कुछ स्त्रियाँ यह आशा करती हैं कि डाक्टर, वैद्य या हकीम आदि केवल हमारी नाड़ी देखकर ही यह बतला देंगे कि हमें गर्भ है या नहीं। वे यह समझती हैं कि डाक्टरों आदि को नाड़ी की अवस्था से ही गर्भ का पता चल जाता है। इसमें सन्देह नहीं कि गर्भ रहने पर स्त्री की नाड़ी में कुछ परिवर्तन होते हैं, पर केवल नाड़ी देखकर कभी यह नहीं बतलाया जा सकता कि इस स्त्री को गर्भ है या नहीं। जो स्त्री अपने गर्भ का निश्चय करना चाहती हो, उसे या तो ध्यान से यह देखना चाहिए कि उसमें ऊपर बतलाये हुए लक्षण हैं या नहीं; और या खूब अच्छी तरह से अपनी डाक्टरों परीक्षा करानी चाहिए।

**गर्भिणी माता का सबसे पहला कर्त्तव्य—**साधारणतः यही कहा जा सकता है कि जब मासिक बन्द हो जाय, तबियत कुछ खराब या भारी जान पड़ने लगे, खाने-पीने की इच्छा बंद हो जाय और स्तन बड़े हो जायें, तो स्त्री को सचेत हो जाना चाहिए। जब उसे अपने गर्भवती होने का विश्वास हो जाय, तब उसका सबसे पहला कर्त्तव्य यह है कि वह जहाँ तक हो सके, अपनी तन्दुरुस्ती बनाये रखने का प्रयत्न करे और इसके लिए वह अपनी सारी शक्तियाँ लगा दे।

## गर्भिणी माता के स्वस्थ रहने के नियम

**परिस्थितियाँ—**गर्भिणी स्त्री के आस-पास चारों ओर सभी बातें ऐसी होनी चाहिए जिसमें वह सदा सुखी और प्रसन्न रहे। यदि परिस्थितियाँ ऐसी न हों तो उनमें सुधार करके उन्हें ऐसा बनाना चाहिए, जिसमें वह सदा प्रसन्न रहे। इससे गर्भवती स्त्री का मन बहुत अच्छी तरह बहला रहेगा। प्रसन्नता शरीर को सबसे अधिक

पुष्ट करनेवाली चीज़ है। जिन बातों से चित दुःखी या अप्रसन्न होता हो, उन सब बातों से गर्भवती स्त्री को बहुत बचना चाहिए; क्योंकि यदि मन दुःखी और चिन्तित रहता है तो गर्भ के बच्चे पर उसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

**ताज़ी हवा**—ताज़ी हवा से खून साफ़ होता है। जहाँ तक हो सके, सदा खुली हवा में रहना और बड़े हवादार और खुले हुए कमरे में सोना गर्भवती स्त्रियों के लिए बहुत ही अधिक आवश्यक है। ताज़ी हवा से कभी किसी आदमी को किसी तरह की हानि नहीं पहुँचती। जो स्त्रियाँ साधारणतः ऐसे कमरों, घरों या गलियों में रहती हों जिनमें और भी बहुत से लोग रहते हों और जहाँ बहुत भीड़-भाड़ रहती हो, उन्हें उचित है कि वे नित्य सवेरे और सन्ध्या के समय और श्रुत को देखते हुए जब अच्छा और उपयुक्त समय मिले, बाहर निकलकर ऐसे स्थान में चली जाया करें जहाँ उन्हें खुली और साफ़ हवा मिल सकती हो।

**व्यायाम या वसरत**—भारतीय स्त्रियाँ अच्छी तरह यह बात नहीं जानती कि नियमपूर्वक व्यायाम करने से क्या क्या लाभ होते हैं। जो अमीर स्त्रियाँ मोटरों और गाड़ियों पर सवार होकर इधर-उधर घूम सकती हैं, वे समझती हैं कि इस प्रकार घूम फिरकर हवा खा आने से ही कसरत हो जाती है। पर यह बात नहीं है। यदि साधारणतः शरीर को तन्दुरुस्त और मज़बूत रखने के लिए शारीरिक व्यायाम आवश्यक है, तो गर्भवती स्त्री के लिए गर्भ के दिनों में नियम से कसरत करना और भी आवश्यक है। बहुत सी स्त्रियों के लिए तो सवेरे और सन्ध्या के समय कुछ दूर तक टहल खेना ही बहुत होगा। जब तक डाक्टर आदि खास तौर पर मना न करें तब तक गर्भ की अवस्था में स्त्रियों को बराबर अपने नित्य के सब काम सदा की भाँति करने चाहिए। उन्हें न तो कभी बहुत अधिक आराम करना चाहिए,

न चुपचाप खाली बैठे रहना चाहिए और न खुली हवा का व्यायाम छोड़ना चाहिए। उभे काम-धन्धा छोड़कर और बिलकुल सुस्त होकर कभी बैठना नहीं चाहिए; क्योंकि गर्भ के दिनों में इस तरह सुस्त होकर बैठे रहने से कई प्रकार के छोटे-मोटे रोग हो जाते हैं। जो लोग बड़े आदमी और सम्पन्न होते हैं, वे बड़े अभिमान से कहा करते हैं कि हमारे घर में गर्भवती स्त्री से कभी कोई काम-धन्धा नहीं कराया जाता। परन्तु इससे बहुत हानि होती है, क्योंकि पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है। घर-गृहस्थी के छोटे-मोटे और हलके काम करते रहने से बहुत अच्छी कसरत हो जाती है और स्त्री का शरीर ठीक और मन प्रसन्न रहता है। गर्भवती स्त्री बहुत जल्दी थक जाती है; इसलिए उसे सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह जो कसरत या काम-धन्धा करे, उससे उसका शरीर बहुत अधिक थककर बिलकुल शिथिल न हो जाय। सब प्रकार के विकट व्यायाम, जैसे दौड़ना, कूदना, छुड़-सवारी, नाचना, टेनिस या बैडमिन्टन आदि खेलना बिलकुल छोड़ देने चाहिए। मतलब यह कि कोई ऐसा काम न करना चाहिए जिससे शरीर बहुत अधिक डिक्के-झुले या उसे झटका लगे। न तो कभी कोई भारी काम करना चाहिए और न भारी चीजें उठानी चाहिए; क्योंकि इससे खून जाने लगता है और कच्चा गर्भ गिर जाता है। यदि गर्भ रहने से तीन महीने के अन्दर ही बच्चा बाहर निकल जाय, तो उसे कच्चा गर्भ गिरना कहते हैं। सीढ़ियों पर से या दूसरे बहुत ऊँचे स्थानों पर से नीचे उतरने के समय बहुत सावधानी से पैर रखने चाहिए। जल्दबाजी करने से बहुत हानि होती है। जहाँ तक हो सके, सब प्रकार की यात्राओं आदि से बचना चाहिए। यदि सड़क बहुत साफ़ हो और मोटर या गाड़ी इतने धीरे धीरे चले कि शरीर को झटका न लगे, तो इन सवारीयों पर यात्रा करने से कोई हानि नहीं होती।

**स्नान—**गर्भवती स्त्रियों को सदा नियम से स्नान करना चाहिए, जिसमें उनके शरीर का ऊपरी चमड़ा सदा साफ़ रहे। शरीर की

त्वचा का या ऊपरी चमड़े का ध्यान रखना बहुत ही आवश्यक और महत्व की बात है। इस पर पूरा पूरा ध्यान न रखने से तन्दुरुस्ती बिगड़ती है। स्नान के लिए ऋतु के अनुसार ठंडे या गरम पानी का व्यवहार करना चाहिए।

**कपड़े**—कपड़े अलग अलग ऋतु के अनुसार होने चाहिए। वे हल्के, ढीले और गरम होने चाहिए। गर्म की अवस्था में सरदी आदि से बचने के लिए जाड़े के दिनों में गरम कपड़े आवश्यक होते हैं। बहुत तंग कपड़ों और कमर में बाधने की पेटी आदि का व्यवहार बिल्कुल छोड़ देना चाहिए। शरीर पर पहनने के कपड़े इतने ढीले होने चाहिए कि पहनने पर ऐसा जान पड़े कि मानो वे कन्धों पर टंगे हुए हैं और उनके कारण पेट पर किसी तरह का दबाव नहीं पड़ना चाहिए। इन दिनों ऐसे जूते पहनने चाहिए जिनकी एंडिया बहुत ऊँची न हो, बल्कि नीची हो।

**आराम और सेना**—आराम करना भी बहुत आवश्यक है। दिन में कुछ देर तक अवश्य आराम करना चाहिए, पर बहुत अधिक देर तक आराम भी न करते रहना चाहिए। जिन स्त्रियों के पहले दो एक बार गर्भ गिर चुके हों, उन्हें इस बात पर और भी अधिक ध्यान देना चाहिए।

**मन प्रसन्न रखना**—गर्भ में आये हुए बच्चे के रूप और गुण स्थिर करने में मन बहुत अधिक काम करता है। साधारणतः सभी समय और विशेषतः सन्तान उत्पन्न करने के समय माता-पिता के मन की जैसी अवस्था रहती है और गर्भ की अवस्था में माता जिस प्रकार की बातें सदा सुना करती है, उनका बालक के रूप और गुणों पर तो प्रभाव पड़ता ही है, साथ ही उसके शरीर के रंग पर भी प्रभाव पड़ता है। कोई स्त्री तो धर्म और नीति की बहुत अच्छी अच्छी और मनुष्य को बहुत उन्नत बनानेवाली बातें सुनती है या बड़े बड़े

महात्माओं के जीवन-चरित आदि पढ़ती है; और कोई स्त्री रही और वाहियात और दुराचार आदि की बातें सुनती रहती है। इन सब बातों का गर्भ और उसमें आये हुए बालक पर अलग अलग प्रभाव पड़ता है। इसलिए गर्भवती स्त्री को सदा अच्छी अच्छी बातें सुननी चाहिए और केवल ऐसे ही आदमियों के साथ रहना चाहिए जिनके स्वरूप, चाल-चलन और बात-चीत से मन प्रसन्न रहे। यूरोप की जातियों में यह एक बहुत ही अच्छी चाल है कि ब्याह के बाद पति और पत्नी दोनों मिलकर कहीं बाहर चले जाते हैं और वहाँ या तो अच्छी अच्छी प्राकृतिक शोभाओं की सैर करते हैं और या ऐतिहासिक महत्व की चीज़ें और स्थान आदि देखते हैं। माता-पिता के हृदय पर इस प्रकार के दृश्यों का बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है और उत्पन्न होनेवाली सन्तान पर उस प्रभाव का बहुत अच्छा परिणाम होता है। ऐसी अवस्था में मन में उत्पन्न होनेवाले भावों से बहुत सहायता मिलती है। जब स्त्री बराबर मनुष्य-जाति के अच्छे से अच्छे लोगों का ध्यान और विचार करती रहती है, तब वह सन्तान भी आदर्श ही उत्पन्न करती है। इसके विरुद्ध यदि उसके मन में भय या इसी तरह के और दूसरे बुरे भाव उत्पन्न होते रहते हैं, तब वह सन्तान भी ऐसी ही उत्पन्न करती है जिसमें अनेक दोष और त्रुटियाँ होती हैं।

**सम्भोग**—गर्भ रहने पर आरम्भ के तीन महीनों में और अन्त के एक महीने में पति और पत्नी को सम्भोग से बिलकुल बचना चाहिए। यदि आरम्भ के तीन महीनों में सम्भोग हो, तो उससे खून जाने और कच्चा गर्भ गिर जाने का भय रहता है; और यदि अन्तिम महीने में सम्भोग किया जाय, तो अणु की फिल्ली फट जाने का डर रहता है जिससे बच्चा होने के समय या उसके बाद माता के खून में ज़हर फैल जाता है। जिन स्त्रियों को बराबर कच्चा गर्भ गिर जाया करता हो, उन्हें गर्भ के आरम्भिक महीनों में पुरुष के साथ सम्भोग करने से बहुत बचना चाहिए।

**जननेन्द्रियाँ**—जननेन्द्रियों को सदा बहुत साफ रखने का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। यदि इस ओर ध्यान न दिया जाय, तो उसमें खुजली या जलन आदि होने लगती है जो बहुत अधिक कष्ट देती है।

**दाँत**—दाँतों के किसी अच्छे चिकित्सक से दाँतों की परीक्षा करा लेनी चाहिए। यदि मसूढ़ों में मवाद दिखाई पड़े, तो सचेत हो जाना चाहिए। जब मसूढ़ों में मवाद आ जाता है तब प्रसव के समय स्त्री में रोगों को रोकने की शक्ति कम हो जाती है और उसकी तन्दुरुस्ती प्रायः बिगड़ जाती है। गर्भ के दिनों में दाँतों पर पूरा पूरा ध्यान न देने के कारण प्रसव के बाद बहुत सी स्त्रियों के शरीर में ज्वर फैल जाता है जिससे वे मर जाती हैं।

**भोजन**—गर्भ की अवस्था में भोजन पर भी विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। गर्भवती स्त्री की तन्दुरुस्ती पर भी भोजन का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है और गर्भ में आये हुए बालक पर भी। गर्भवती स्त्रियों को बहुत से रोग प्रायः इसी लिए हो जाते हैं कि उनका भोजन ठीक और जैसा चाहिए वैसा नहीं होता। गर्भ के दिनों में सब प्रकार के रोगों से बचे रहने के लिए नीचे बतलाई हुई बातों का बहुत ध्यान रखना चाहिए और इन सूचनाओं के अनुसार चलना चाहिए।

भोजन सदा सादा, शरीर को पुष्ट करनेवाला और अच्छा होना चाहिए। मक्खन, घी, गौ के दूध, ताजे फल, तरकारी और रोटी में वे सभी चीज़ें रहती हैं जिनका भोजन के पदार्थों में रहना आवश्यक है। यदि स्त्री को मांस आदि या पशुओं से मिलनेवाला भोजन ही अच्छा लगता हो, तो साधारणतः और विशेषकर ऐसी अवस्था में जब कि उसका मन चले, वह मांस, अंडे, मछली और मुर्ग आदि खा सकती है। यदि आदत या इच्छा होने पर भी वे सब चीज़ें उसे

बिलकुल ही न मिले, तो उसकी तन्दुरुस्ती कुछ बिगड़ जायगी। पर गरिष्ठ मांस, सब प्रकार का पचने में भारी और वाली भोजन, गरम चपातियां और बहुत अधिक मसालोवाली तरकारियां आदि बिलकुल नहीं खानी चाहिए। भारतवर्ष जैसे गरम देश में यदि स्त्रियां मांस न खाये तो अच्छा ही है।

यों तो देखने में यही जान पड़ता है कि गर्भवती स्त्री को कुछ अधिक भोजन की आवश्यकता होती है; क्योंकि एक तो उसे अपना शरीर पालना पड़ता है और दूसरे अपने गर्भ के बालक को भी भोजन पहुँचाना पड़ता है, पर असल में यह बात नहीं है। गर्भ के कारण भोजन की पाचन-शक्ति में कुछ ऐसा फेरफार हो जाता है जिसके कारण स्त्री बहुत भारी पदार्थों को सहज में नहीं पचा सकती। उसकी पाचन-शक्ति घट जाती है, उसकी भ्रूख अनियमित हो जाती है और खाने-पीने के सम्बन्ध में उसका मन बहुत चंचल हो जाता है। इसलिए ज्यों ही उसे भ्रूख लगे, त्यों ही उसे तुरन्त खाने न बैठ जाना चाहिए। इसी प्रकार जब कोई खास चीज़ खाने की उसकी इच्छा हो, तब उसे तुरन्त ही बिना समझे-झुके वह चीज़ नहीं खा लेनी चाहिए। खाने-पीने के सम्बन्ध में बहुत विचार से काम लेना चाहिए। खाने-पीने की कई चीज़ें ऐसी होती हैं कि यदि केवल बहुत अधिक इच्छा होने के ही कारण खा या पी ली जायें तो उनसे तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है। यदि खाने-पीने की किसी चीज़ के लिए स्त्री अपनी इच्छा किसी प्रकार रोक ही न सकती हो तो उसे बहुत ही थोड़ी मात्रा में वह चीज़ खानी या पीनी चाहिए।

**आवश्यकता से कम भोजन करना**—यदि पूरा भोजन न किया जाय या ऐसा भोजन किया जाय जिसमें शरीर को पुष्ट करने-वाली चीज़ें कम हों, तो उस भोजन से शरीर का बहुत ही कम पोषण होता है। ऐसी चीज़ों के खाने या कम खाने से गर्भ में का बच्चा मर सकता है या समय से पहले ही वह गर्भ से बाहर निकल पड़ता है।

यदि शरीर को पुष्ट करनेवाले पदार्थ ठीक तरह से न मिलें और उसके साथ ही यदि शारीरिक परिश्रम भी करना पड़े तो उससे शरीर की तन्दुरुस्ती बहुत कुछ खराब हो सकती है और आगे चलकर बच्चे को दूध पिलाने के काम में भी बहुत कुछ खराबी हो सकती है। बच्चा होने के बाद जिन स्त्रियों का दूध कम हो जाता या बिलकुल बन्द हो जाता है, वे प्रायः वही स्त्रियाँ होती हैं जिन्हें गर्भ की अवस्था में पूरा पूरा और शरीर को पुष्ट करनेवाला भोजन नहीं मिलता।

गर्भ की अवस्था में स्त्रियों को कभी उपवास, व्रत या और कोई ऐसा धार्मिक कृत्य नहीं करना चाहिए जिससे शरीर को पुष्ट करनेवाला भोजन न मिले। इन सब बातों से माता की भी तन्दुरुस्ती बिगड़ती है और बच्चे की भी।

**आवश्यकता से अधिक भोजन करना**—जिस प्रकार आवश्यकता से कम भोजन करना बुरा और हानिकारक है, उसी प्रकार अधिक भोजन करना भी बुरा और हानिकारक है। आज-कल लोगों में जो बहुत सी बीमारियाँ आदि दिखाई पड़ती हैं, उनमें से अनेक ऐसी हैं जो या तो बहुत अधिक भोजन करने के कारण होती हैं और या बहुत अधिक पकाये हुए या बहुत बढ़िया और स्वादिष्ट बनाये हुए भोजनों के कारण होती हैं।

**यह कैसे जानना चाहिए कि भोजन ठीक नहीं है**—जब भोजन ठीक तरह से न पचता हो, सिर में दर्द रहता हो और शरीर के ऊपरी चमड़े में जलन या खुजली रहती हो, तब तुरन्त समझ लेना चाहिए कि जो भोजन मिलता है, वह ठीक नहीं है; उसमें कुछ टोप है; फिर चाहे वह भोजन किमी तरह का क्यों न हो। यदि पेशाब की डाक्टरी जाच करने पर यह पता चले कि वह उस अवस्था में नहीं है, जिसमें साधारणतः होना चाहिए, तो समझ लेना चाहिए कि जो भोजन मिलता है, वह शरीर के अनुकूल नहीं है। यदि उनी

समय भोजन के सम्बन्ध में ठीक व्यवस्था न की जायगी तो आगे चलकर बढ़ी खराबियां हो सकती हैं। जिन स्त्रियों को सिर में चक्कर आता हो, जी मिचलाता हो, पेट पर भार जान पड़ता हो, दृष्टि में कुछ ढोप आ गया हो, आंख के सामने चीज़ें तैरती हुई-सी जान पड़ती हो तो समझ लेना चाहिए कि भोजन ठीक और उपयुक्त नहीं है।

**खाने की चीज़ें; दूध**—दूध सब प्रकार से पूरा भोजन है। इससे श्रूण के बढ़ने में सहायता मिलती है। गर्भ के आरम्भ के महीनों में दूध बराबर नियम से पीना चाहिए; और यदि हो सके तो जब तक प्रसव न हो जाय, तब तक बराबर पीते रहना चाहिए। विशेषतः भारतवर्ष की स्त्रियों के लिए दूध पीना और भी अच्छा और आवश्यक है, क्योंकि वे प्रायः शाकाहारी—तरकारियां खानेवाली—होती हैं, मांस आदि नहीं खातीं। भैंस या बकरी के दूध से गौ का दूध कहीं अच्छा होता है। जो टीन में बन्द बिलायती दूध आते हैं, उनमें शरीर को पुष्ट करनेवाले वे गुण नहीं होते जो गौ के ताजे दूध में होते हैं।

**घी**—घी या मक्खन मिलाने से खाने की चीज़ें शरीर को अधिक पुष्ट करती हैं, इसलिए इन चीज़ों से तन्दुरुस्ती अच्छी होती है। पर घी उनी दशा में खाना चाहिए जब भूख खूब अच्छी तरह लगती हो। इधर कुछ दिनों से घी में बहुत तरह की चीज़ें मिलाई जाने लगी हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य का ध्यान रखनेवाले अधिकारियों को इसे रोकना चाहिए। प्रायः सभी लोग घी में मिलावट की शिकायत करते हैं, इसलिए अगर सरकार इस बारे में कोई कार्रवाई करे, तो सर्वसाधारण कृतज्ञतापूर्वक उसका समर्थन करेंगे।

**छाछ या मठा**—छाछ और मठा भी बहुत अच्छा और गुणकारी है। भारत में इसका बहुत व्यवहार होता है और यूरोप के देशों में भी लोग इसका व्यवहार करते हैं। वहां बहुत से चिकित्सक

अपने रोगियों से इसका व्यवहार कराते हैं। भारत-सरीखे गरम देश में, जहाँ साधारणतः सभी ऋतुओं में और विशेषतः गरमी के दिनों में पाचन-क्रिया बहुत जल्दी विगड़ जाती है, पेट और अंतर्द्वियों की घीमारियाँ मटे के व्यवहार से बहुत कुछ रुक सकती हैं। जो स्त्रियाँ साधारणतः बराबर मटा पीती हों, वे यदि गर्भ की अवस्था में भी बराबर पीती रहे, तो उनके लिए बहुत अच्छा है।

**शहद**—जिन गर्भवती स्त्रियों को शहद अच्छा लगता हो, वे मजे में इसका व्यवहार कर सकती हैं। विशेषतः गर्भ की अवस्था में वह और भी पुष्टिकारक होता है।

**चावल**—यदि गर्भवती स्त्री को पहले से ही बराबर चावल खाने का अभ्यास हो, तो वह चावल में घी या मांस, मछली आदि का शोरबा मिलाकर खा सकती है; पर वह चावल खूब अच्छी तरह उबाला और पकाया हुआ होना चाहिए। वह ठंडा करके और कुछ मीठा मिलाकर भी खाया जा सकता है।

**साग-भाजी**—साग-भाजी आदि का मजे में व्यवहार किया जा सकता है। जहाँ तक हो सके, मटर छोड़ देना चाहिए; क्योंकि उससे कब्जियत होती है। अंजीर, छुहारे और सब प्रकार के ताजे फल भी लाभदायक होते हैं।

बहुत अधिक मसालेदार चीजें, मिठाइयाँ और मुरब्बे आदि भी बहुत न खाने चाहिए। गर्भ की अवस्था में सब तरह की शराब आदि बिल्कुल छोड़ देनी चाहिए। और सूखे मांस, सुने हुए अन्न और बहुत कड़ी या तेज़ चाय का भी कभी व्यवहार न करना चाहिए। जब प्रसवकाल पास आ जाय, तब दो या तीन बार में बहुत सा भोजन करने की अपेक्षा पाँच-छः बार में थोड़ा थोड़ा भोजन करना ही अच्छा है।

गर्भवती स्त्रियों के भोजन के सम्बन्ध में ऊपर केवल मुख्य मुख्य सिद्धान्त बतला दिये गये हैं। भारत जैसे विशाल महादेश में भिन्न भिन्न प्रदेशों में भोजन का प्रकार आदि अलग अलग होता है। इसलिए खाने-पीने की उन्हीं चीजों का व्यवहार करना चाहिए जो बहुत दिनों के अनुभव से लाभदायक और उपयोगी सिद्ध हो चुकी हों; पर उनके सम्बन्ध में भी समय और मात्रा आदि का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए।

**गर्भवस्था में होनेवाली कुछ साधारण बीमारियाँ और दुर्घटनाएँ**—ऊपर स्वास्थ्य और भोजन आदि के सम्बन्ध में जो नियम बतलाये गये हैं, यदि उनका ठीक तरह से पालन किया जाय, तो इस प्रकार की बहुत सी बीमारियों से गर्भवती स्त्री बच सकती है। लेकिन फिर भी कुछ बीमारियाँ ऐसी हैं जो हो ही जाती हैं। उनमें से कुछ बीमारियों का यहाँ वर्णन किया जाता है; और कुछ ऐसी बातें भी बतलाई जाती हैं जिनसे उनमें कुछ आराम पहुँच सकता है। बाकी बीमारियाँ ऐसी हैं कि ज्यों ही उनके लक्षण दिखलाई पड़ें, तो फिर चाहे वह बीमारी कितनी ही साधारण और छोटी क्यों न हो, तुरन्त किसी अच्छे डाक्टर को बुलाकर उसकी सलाह लेनी चाहिए और आरम्भ में ही उस बीमारी को रोक देना चाहिए, जिसमें वह बढ़ न सके और नई नई खराबियाँ न पैदा कर सके।

**अपच या भोजन न पचना**—गर्भवती स्त्री को प्रायः यह शिकायत होती देखी जाती है। प्रायः अधिकांश गर्भवती स्त्रियों को किली न किली रूप में यह शिकायत रहती ही है। बहुत सी अवस्थाओं में प्रायः यह देखा जाता है कि सवेरे के समय तबीयत खराब रहती है। ऊपर जहाँ गर्भवती होने के लक्षणों आदि का वर्णन किया गया है, वहाँ इसके सम्बन्ध में भी कुछ बातें कही जा चुकी हैं। यह शिकायत प्रायः उन स्त्रियों में अधिक देखी जाती है जो पहली बार

गर्भवती होती है। यह भी हो सकता है कि बाद के गर्भों में यह तकलीफ न हो। प्रायः पहले मास के अन्त में या जब माहवारी खून नहीं पड़ता या होता तब यह शिकायत देखने में आती है और डेढ़ दो महीने तक बनी रहती है। गर्भ के तीसरे या चौथे महीने के बाद वह आपसे आप दूर हो जाती है। प्रायः स्त्रियों को यह शिकायत बहुत ही साधारण या हल्के रूप में होती है, पर कुछ को बहुत उग्र या विकट रूप में भी होती है। कुछ स्त्रियाँ सवेरे ज्यों ही सोकर उठती हैं, एगो ही उनका जी मिचलाने लगता है। कुछ स्त्रियों को सवेरे जलपान या भोजन करने के बाद तबीयत खराब जान पड़ने लगती है और कुछ स्त्रियों को दिन में कभी एक बार मिचली आती है, बाकी दिन भर वे बहुत अच्छी तरह और आराम से रहती हैं। पर कुछ स्त्रियाँ ऐसी भी होती हैं जिनको दिन भर इससे कष्ट रहता है। वे जो कुछ खाती हैं, उससे उनके शरीर का पोषण तो होता ही नहीं, इसलिए वे दिन पर दिन दुर्बल होती जाती हैं। इस प्रकार की अवस्थाओं में तुरन्त अच्छे डाक्टर को दिखलाकर उसकी सलाह लेनी चाहिए। रहन-सहन की बहुत अच्छी, ठीक और नियमित व्यवस्था होनी चाहिए और खाने-पीने के सम्बन्ध में भी कुछ नियम और व्यवस्था होनी चाहिए। यदि यह शिकायत साधारण और हल्की हो, तो बरफ के छोटे छोटे टुकड़े मुँह में रखकर चूसने चाहिए या बिस्तर पर लेटकर आराम करना चाहिए या केवल दूध ही पीकर रहना चाहिए और या सोडा वाईकार्ब का व्यवहार करना चाहिए। इससे तबीयत कुछ हल्की जान पड़ने लगेगी। जब हन साधारण उपचारों से कोई लाभ होता हुआ न दिखलाई दे, तब गर्भवती स्त्री को चाहिए कि वह डाक्टर से अपनी परीक्षा कराकर रोग के बहुत बढ़ने के पहले ही उसका ठीक ठीक इलाज करावे।

कलेजा जलना, पेट के ऊपरी भाग में दर्द या कष्ट जान पड़ना—यह अपच का एक दूसरा रूप है जो गर्भवती स्त्रियों

को होता है। ठीक और बंधे हुए समय पर भोजन न करने और उचित तथा उपयुक्त भोजन न करने के कारण ऐसा होता है। ऐसी अवस्था में न तो बहुत अधिक मिठाइयाँ आदि खानी चाहिए और न बहुत चाय पीनी चाहिए, और जब तक यह शिकायत बनी रहे, तब तक बराबर बहुत ही सादा भोजन करना चाहिए। कुछ अवस्थाओं में किसी ऐसी बहुत ही हल्की दवा की भी आवश्यकता हो सकती है, जिससे एक दो दस्त आ जायें। सोडा बाईकार्ब (एक गिलास गरम जल में चाय के छोटे चम्मच के बराबर मिलाकर घोला हुआ) देने से भी कुछ अवस्थाओं में लाभ हो सकता है। यदि भोजन के साथ जहाँ तक कम हो सके, वहाँ तक कम पानी पिया जाय, तो उससे भी लाभ हो सकता है।

**मसूड़े**—कभी कभी गर्भवती स्त्रियों के मसूड़े कुछ सूज आते हैं और ज़रा सा छूने पर उनमें से खून जाने लगता है। प्रसव हो जाने के बाद तो यह बात जाती रहती है; पर जब तक यह रहती है, तब तक रोगी को इससे बहुत कष्ट होता है। जिन स्त्रियों को यह शिकायत रहती है, उनकी तन्दुरुस्ती बहुत जल्दी खराब हो जाती है। उन्हें स्वास्थ्य के नियमों का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए और भोजन के सम्बन्ध में ऊपर जो सिद्धान्त बतलाये गये हैं, उनका ठीक तरह से पालन करना चाहिए। यदि ठो बड़े चम्मच भर पानी में आधा ड्राम मर का टिंक्चर (Tincture of Myrrh) मिलाकर उससे कुत्ता किया जाय या मसूड़ों पर किसी बुरुश या वेंगली से ही शुद्ध टिंक्चर ही लगा लिया जाय तो यह शिकायत बहुत कुछ दूर हो सकती है।

**मुँह से लार जाना**—इसमें गर्भवती स्त्री के मुँह से बराबर लार या पतला पानी-सा बहता रहता है। कभी कभी तो यह इतना कष्ट देता है कि रात के समय स्त्री सुख से सो ही नहीं सकती; और इस नींद न आने का उसके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इस कष्ट से छुटकारा पाने के लिए टैनिन एसिड ग्लिसरीन (Tannic

Acid Glycerine) के पानी से कुत्ला करना चाहिए। इसके लिए पहले पानी गरम करके ठंडा कर लेना चाहिए और चार आउन्स या आठ बड़े चम्मच भर वह पानी लेकर उसमें आधा आउन्स या एक चम्मच भर यह दवा मिलानी चाहिए।

**कब्ज—** गर्भ की अवस्था में प्रायः बहुत सी स्त्रियों को कब्ज की शिकायत हुआ करती है। यदि स्त्रियाँ बराबर चलती फिरती और काम-धन्धा करती रहें, भोजन के उपरान्त खूब पानी पिया करे, ताजे फल खाया करें, और ठीक समय से पाखाने जाया करें तो यह शिकायत बहुत कुछ दूर हो सकती है। गर्भ की अवस्था में आते कभी भारी और भरी हुई नहीं रहनी चाहिए। यदि कठिणयुक्त हो तो कभी ऐसी पेटेन्ट उवाइया नहीं खानी चाहिए जिनके सम्बन्ध में यह पता ही नहीं चलता कि वे किन किन चीजों से बनी है। इस प्रकार की बहुत सी उवाइया बहुत ही हानिकारक होती है; क्योंकि उनके सेवन से कच्चा गर्भ गिर जाने का भय रहता है। गर्भ की अवस्था में कब्ज दूर करने के लिए केवल बहुत हलकी उस्तावर चीज़ें खानी चाहिए। गर्भवती स्त्रियों का पेट साफ करने के लिए सनाय सबसे अच्छी चीज़ है। यदि आधे गिलास पानी में रात के समय सनाय की दस बारह पत्तियाँ भिगो डी जायें और सुबेरे वह पानी छानकर पी लिया जाय तो उससे बहुत अच्छी तरह काम चल सकता है। तरल पैराफिन (Liquid Paraffin) भी साधारण उस्त लाने के लिए बहुत अच्छी चीज़ है। यहाँ यह भी बतला देना आवश्यक है कि जिस समय आयुत्याग, पेशाब या पाखाने की हाजत जान पड़े, उस समय इन वेगो को कभी रोकना नहीं चाहिए।

**दस्त आना—** यदि गर्भ की अवस्था में स्त्री को बार बार दस्त आते हो, तो तुरन्त किसी डाक्टर को दिखलाना चाहिए; क्योंकि इससे प्रायः अनेक प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं।

**खुजली**—यह भी एक ऐसी कष्ट देनेवाली बीमारी है जो प्रायः गर्भ की अवस्था में होती है। यदि खुजली सारे शरीर में हो, तो समझ लेना चाहिए कि गर्भिणी को जो भोजन दिया जाता है, वह ठीक और उपयुक्त नहीं है। ऐसी अवस्था में उसे केवल दूध देना चाहिए, खाने की और कोई चीज़ नहीं देनी चाहिए। खुजली से गर्भिणी को इतना अधिक कष्ट और बेचैनी होती है कि उसे रात को जल्दी नींद ही नहीं आती; और रात के समय नींद न आने के कारण उसकी तन्हुस्ती बहुत बिगड़ जाती है और अन्त में उसके शरीर में बिलकुल बल ही नहीं रह जाता। ऐसी अवस्था में तुरन्त डाक्टर को दिखलाना चाहिए और उसका इलाज करना चाहिए।

कभी कभी ऐसा होता है कि केवल जननेन्द्रिय में ही खुजली होती है। इसका कारण उस अंग की ठीक और पूरी सफ़ाई न रखना है। जननेन्द्रिय को सदा खूब साफ़ रखना चाहिए। यदि केवल इतने से ही खुजली दूर न हो, तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। गर्भिणी स्त्रियों को यह रोग अपने डाक्टर से छिपाकर अपना कष्ट व्यर्थ बढ़ाना नहीं चाहिए।

**गश या मूच्छा**—कुछ गर्भवती स्त्रियों को इस समय कभी कभी गश या मूच्छा भी हो जाया करती है। कुछ अवस्थाओं में तो यह मूच्छा केवल स्नायु की दुर्बलता के कारण होती है और कुछ अवस्थाओं में हृदय की बीमारी के कारण। यदि स्नायु की दुर्बलता के कारण बेहोशी होती हो तो नौसादर आदि सूँघे जानेवाले नमको (Smelling Salts) में से कोई एक नमक सूँघने से ही होश आ जाता है। पर यदि हृदय की बीमारी के कारण बेहोशी हो तो डाक्टर का इलाज करना चाहिए।

**पेशाब की तकलीफ़**—यह सदा स्मरण रहना चाहिए कि गर्भ के आरम्भ के महीनों में प्रायः सभी स्त्रियों को जल्दी जल्दी पेशाब

होता है। इससे गर्भवती स्त्री को डर या चबरा नहीं जाना चाहिए। पर यदि ऐसी अवस्था आ जाय कि वह अपने गुरदे को बश में ही न रख सकती हो, अर्थात् रोकने की कुछ चेष्टा करने पर भी पेशाब आप से आप ही निकल जाता हो, तो उसे तुरन्त डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

**मलेरिया या जूही बुखार**—मलेरिया का गर्भवती स्त्री के स्वास्थ्य पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे उसे या तो समय से पहले ही प्रसव हो जाता है या शारीरिक दृष्टि से बहुत ही दुर्बल सन्तान उत्पन्न होती है। इसके सिवा इस बुखार के कारण यों ही स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, शरीर दुर्बल हो जाता है और प्रसव के कारण तन्दुस्ती और भी खराब हो जाती है। इसके सिवा यदि वह कमजोर हो और उसकी तन्दुस्ती खराब हो तो प्रसव की दशा में उसे यह रोग हो जाने का बड़ा डर रहता है। भारत में प्रसव के बाद या उससे पहले ही बहुत सी स्त्रियाँ मर जाती हैं, और जो बच जाती हैं, उनकी तन्दुस्ती बिलकुल चौपट हो जाती है। इसलिए यदि गर्भवती स्त्री को कभी बुखार आवे तो उसका तुरन्त इलाज कराना चाहिए। इसमें कुछ भी देर नहीं करनी चाहिए। यदि इसमें कुछ भी लापरवाही की जायगी, तो माता और बच्चे दोनों के ही प्राण संकट में पड़ेंगे।

मलेरिया के लिए कुनैन एक बहुत प्रसिद्ध दवा है, पर गर्भवती स्त्रियाँ उसका व्यवहार करने से डरती हैं, क्योंकि उससे कच्चा गर्भ गिर जाने का डर रहता है। यदि थोड़ी मात्रा में कुनैन का व्यवहार किया जाय तो यह डर भी कम हो जाता है, परन्तु यदि इसका व्यवहार न किया जाय या देर से किया जाय तो पुराने मलेरिया का विष सारे शरीर में फैल जाने के कारण समय से पहले ही प्रसव हो सकता है।

**क्षय या तपेदिक**—यह रोग प्रायः स्त्रियों को, और विशेषतः परदे में रहनेवाली स्त्रियों को होता देखा गया है। यदि खासी का कुछ भी लक्षण दिखाई पड़े तो गर्भवती स्त्री को तुरन्त सचेत हो जाना

चाहिए। साधारण सर्दी आदि लग जाने के कारण भी खामी हो सकती है, पर यदि उसका ठीक तरह से इलाज न किया जाय, तो वही बढकर चय या तपेदिक का रूप धारण कर सकती है। इसके लिए बहुत अधिक खुली हवा की आवश्यकता है। साथ ही अच्छा और पुष्टिकारक भोजन भी मिलना चाहिए, जिसने इस दुष्ट रोग का आगम्भ में ही नाश हो जाय।

**पैरों और घुटनों की सूजन**—गर्भावस्था के अन्त के महीनों में पैरों और घुटनों में जो हल्की सूजन हो जाती है, उसका कोई इलाज करने की आवश्यकता नहीं है। पर जब पिंडलियों आदि में भी सूजन हो जाय और चलने-फिरने में कठिनाता होने लगे, तब उसका इलाज होना चाहिए। साधारण अवस्थाओं में इसका इलाज भी बहुत ही मीठा सादा होता है। बहुत सी ज़ियां तो केवल बिस्तर पर आराम करके तरल पदार्थों का और खाने में साधारण नमक का व्यवहार छोड़कर इस कष्ट से छुटकारा पा जाती है। बिस्तर पर लेटकर आराम करना बहुत आवश्यक है, क्योंकि चलने में शरीर का बोझ पड़ने के कारण भी कुछ सूजन हो आती है। यदि इन सीधे और साधारण उपायों से सूजन कम न हो, तब डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए और उसका मुनासिब इलाज करना चाहिए। यदि ऐसी अवस्था में ला-परवाही की जायगी और इसकी ओर ध्यान न दिया जायगा, तो प्रसव के समय इसके कारण कुछ और भी खराबियां हो सकती हैं।

**भ्रूणपात या कच्चा गर्भ गिरना**—यदि गर्भ रहने के चार महीने के अन्दर बच्चा निकलकर नष्ट हो जाय, तो उसे भ्रूणपात या कच्चा गर्भ गिरना कहते हैं। इसके बाद यदि गर्भ रहने से अट्ठाईसवे सप्ताह के अन्दर बच्चा निकल जाय तो उसे गर्भपात कहते हैं। (अंगरेज़ी में इन दोनों के लिए शब्द क्रमशः अवोर्शन और मिसकैरिज है।)

साधारणतः कच्चा गर्भ गिरने से शरीर और मन का स्वास्थ्य तो बिगड़ता ही है, पर प्रायः इससे और भी कई बड़ी बड़ी खराबियाँ हो जाती हैं और कभी कभी तो प्राण तक निकल जाते हैं। पर कुछ स्त्रियाँ ऐसी भी होती हैं जिन्हें बराबर कच्चा गर्भ गिराने की आदत ही हो जाती है।

सारे सभ्य संसार में समी प्रकार के समाजों में कच्चा गर्भ गिराने की प्रथा दिन पर दिन बढ़ती जा रही है; और आजकल भारतवर्ष की नई शिक्षा पानेवाली स्त्रियों में भी बहुत कुछ इसकी प्रवृत्ति दिखाई पड़ने लगी है। कच्चा गर्भ किन किन कारणों से गिरता है और उसे रोकने के क्या उपाय हैं, यह आगे बताया जाता है।

### कारण—

(१) गरमी या आतंशक—यदि किसी स्त्री को बार बार कच्चा गर्भ गिर जाता हो तो उसे यह सन्देश करना चाहिए कि मेरे शरीर में इस रोग का ज़हर आ गया है। जब तक यह रोग पूरी तरह से अच्छा न हो जायगा, तब तक उसे बराबर कच्चा गर्भ गिरता रहेगा। इस बीमारी की पूरी पूरी जांच कराना बहुत ही आवश्यक है, और अगर यह पता लग जाय कि यह बीमारी है, तो स्त्री और पुरुष दोनों को यह रोग दूर करने के लिए पूरा और पक्का इलाज करना चाहिए।

(२) हृदय, गुरदे, फेफड़े और जिगर आदि की बीमारियों के कारण प्रायः कच्चा गर्भ गिर जाया करता है। जब इन अंगों से किसी प्रकार का रोग होता है, तब उससे अप्रत्यक्ष रूप से कच्चा गर्भ गिर जाता है। अच्छी तरह से इलाज कराने से ही इस प्रकार कच्चा गर्भ गिरना बन्द हो सकता है। खून के साथ शरीर में जो अनेक प्रकार के विष छौड़ते रहते हैं, उनसे गर्भ के अन्दर ही बच्चा मर जाता और बाहर निकल जाता है।

( ३ ) यदि गर्भवती स्त्री को किसी कारण से बुखार आता हो तो उसे उसका इलाज टालना नहीं चाहिए, बल्कि तुरन्त ही अपना अच्छा इलाज कराना चाहिए। इसमें देर करने से भी प्रायः गर्भ गिर जाता है।

( ४ ) कभी कभी ऐसा होता है कि बच्चेदानी अपने ठीक स्थान और अवस्था में नहीं होती। जब वह अपने स्थान से कुछ हट जाती है या हटी हुई होती है, तब उसके कारण भी गर्भ गिर जाता है। गर्भवती स्त्री इलाज कराके अपनी बच्चेदानी ठीक स्थान और स्थिति में ला सकती है और पूरे समय गर्भ धारण किये रह सकती है।

( ५ ) गर्भवती स्त्री की मानसिक अवस्था के कारण भी कच्चा गर्भ गिर जाया करता है। चिन्ता, भय, दिमाग पर ज़ोर पड़ने, प्रबल मनोवेग—जैसे अचानक बहुत डर जाने या बहुत अधिक शोक करने आदि के कारण भी यही बात होती है। यदि परिस्थिति ऐसी हो जिसमें गर्भवती खूब प्रसन्न रह सके, तो इन मनोवेगों के जुरे प्रभाव शोके जा सकते हैं।

( ६ ) गर्भ के आरम्भ के चार महीनों में यदि सम्भोग किया जायगा तो भी सम्भव है कि कच्चा गर्भ गिर जाय। यद्यपि हमारे यहाँ के पुराने धर्मशास्त्रों आदि में यहाँ तक कहा गया है कि जब तक गर्भ रहे, तब तक कभी सम्भोग नहीं करना चाहिए, तो भी जिन स्त्रियों को प्रायः कच्चा गर्भ गिर जाया करता है, वे यदि गर्भ के आरम्भ के चार महीनों में ही सम्भोग न करें तो बहुत अच्छा है। यदि हमारे इस भारतीय आदर्श के अनुसार पूरी तरह से आचरण न हो सके तो भी ज़रूरी और अछू की बात यही है कि आरम्भ के चार महीनों में बिलकुल सम्भोग न किया जाय।

( ७ ) जिन कामों से शरीर को भारी मूटका लगता हो, जैसे कड़ी कसरत या बहुत अधिक थकावट का काम, उनको विशेषरूप से छोड़ देना चाहिए।

( ८ ) कुछ स्त्रियाँ ऐसी होती हैं कि अगर ऊबड़ खाबड़ सड़क पर सवारी पर चले, एक सीढ़ी चूक जायँ, बहुत ही थोड़ी उँचाई पर से गिर जायँ या कालीन आदि पर से फिसल जायँ तो उनका कच्चा गर्भ गिर जाता है। ये कारण वसेजक तो है ही, पर फिर भी इनके द्वारा उन्हीं स्त्रियों का कच्चा गर्भ गिरता है जिनका गर्भाशय किसी गुप्त रोग के कारण जल्दी हिल-डुल जाता है। इसलिए जिन स्त्रियों को प्रायः कच्चा गर्भ गिर जाया करता हो, उन्हें यह आवश्यक है कि वे अपने मीतरी अगों की पूरी और अच्छी जाँच करावे। इस प्रकार की जाँच के इतने लाभ हैं कि उसकी पूरी पूरी प्रशंसा करना कठिन है।

**यह कैसे पता लगे कि कच्चा गर्भ गिरने का डर है।**

यहाँ तीन ऐसी मुख्य बातें बतलाई जाती हैं जिनसे गर्भवती स्त्री समझ सकती है कि कच्चा गर्भ गिरने का डर है। वे तीन बातें इस प्रकार हैं—

(१) खून जाना।

(२) पेट में दर्द होना। और

(३) पीठ में दर्द होना।

इनमें से पहला लक्षण अर्थात् खून जाना सबसे अधिक महत्त्व का है। यदि किसी स्त्री को गर्भ रहे और गर्भ रहने के चार महीने के अन्दर ही उसे खून जाने लगे, तो उसे तुरन्त समझ लेना चाहिए कि खुराबी आ रही है। प्रायः स्त्रियाँ यह समझा करती हैं कि यह मासिक धर्म का ही खून है और इसलिए उसका विशेष ध्यान नहीं करती। पर इस प्रकार ध्यान न देने के कारण उन्हें हानि उठानी पड़ती है। ऐसी अवस्था में सबसे अच्छी बात यह है कि स्त्री चुपचाप बिस्तर पर पड़ी रहे। गर्भ के आरम्भ के महीनों में चाहे कितना ही कम खून क्यों न जाय, उसे बहुत सन्देह की दृष्टि से देखना चाहिए। और यदि इस खून के जाने के साथ ही साथ पेट के नीचे के हिस्से और पीठ में दर्द भी हो तो गर्भवती स्त्री को समझ लेना चाहिए कि अब कच्चा गर्भ गिरना चाहता है।

## बचने के उपाय और चिकित्सा

(१) ऐसी अवस्था में गर्भवती स्त्रियों को, और विशेषतः उन स्त्रियों को जिनका प्रायः कच्चा गर्भ गिर जाया करता है पहले से ही उससे बचने के लिए सब प्रकार के उपाय करने चाहिए। उन्हें साधारण टहलने फिरने की तरह के बहुत ही हलके व्यायाम करने चाहिए।

(२) यदि यह इच्छा हो कि कच्चा गर्भ गिरने की जहाँ तक हो सके सम्भावना कम हो जाय, तो गर्भ के आरम्भ के चार महीनों में पुरुष के साथ सम्भोग करने से बिल्कुल बचना चाहिए।

(३) यदि गर्भाशय अपने स्थान से हट या बढ़ गया हो तो किसी अच्छे और होशियार डाक्टर से भीतरी अंगों की पूरी तरह से जाँच करानी चाहिए। गर्भाशय की वह खराबी बहुत जल्दी दूर हो जायगी और कच्चा गर्भ गिरने के अवसर बिल्कुल ही न रह जायेंगे।

(४) प्रायः गरमी आदि जिन रोगों के कारण अग्रत्यक्त रूप से कच्चा गर्भ गिरा करता है, उन रोगों का पता लगाने के लिए शरीर के सब अंगों की पूरी पूरी जाँच कराना आवश्यक है।

(५) जिन स्त्रियों को प्रायः कच्चा गर्भ गिर जाया करता हो, उनके लिए एक बहुत अच्छा उपाय यह भी है कि जब वे साधारण अवस्था में मासिक धर्म से हों, तब वे अपना सारा समय प्रायः लेटे ही लेटे बिताया करें।

ज्यों ही पहले पहल खून जाता हुआ टिखलाई दे, त्योंही स्त्री को तुरन्त बिस्तर पर लेट जाना चाहिए। वह खून चाहे कितना ही कम क्यों न हो और उस समय वह उसका कितना ही कम महत्त्व क्यों न समझती हो, पर उसे बिस्तर पर आराम ही करना चाहिए। जब तक पेसा न किया जायगा, तब तक गर्भपात रोकने के चाहे कितने उपाय क्यों न किये जायँ, उनका कुछ भी फल न होगा। यदि इन सूचनाओं

पर पूरी तरह से ध्यान दिया जायगा, तो साधारणतः गर्भ अपने पूरे समय तक रहेगा। स्त्रियों को केवल दो ही चार दिनों तक विस्तर पर नहीं पड़े रहना चाहिए, बल्कि जब खून जाना बिलकुल बन्द हो जाय, तब उसके बाद भी एक सप्ताह तक विस्तर पर आराम ही करना चाहिए।

कुछ स्त्रियाँ गर्भ गिरानेवाली उपायों का व्यवहार करती हैं और कच्चा गर्भ गिराने के लिए अनेक विलक्षण उपाय करती हैं। ऐसी स्त्रियाँ मानों अपनी जान जोखिम में डालती हैं; और यदि वे किसी प्रकार बच भी जाती हैं, तो उन्हें प्रायः अनेक प्रकार के ऐसे रोग आदि हो जाते हैं जिनसे उनका सारा बाकी जीवन बहुत ही कष्ट से बीतता है। इसके सिवा यह एक ऐसा अपराध है जिसके लिए कानून से सजा भी हो सकती है। तात्पर्य यह कि यह परमात्मा और मनुष्य दोनों के सामने समान अपराध, बल्कि पाप है।

**गर्भवती होने की अवस्था में चिकित्सा**—जब किसी गर्भवती स्त्री को अपनी तबीयत कुछ खराब जान पड़े, तब उसे जटिल रोगों को बढ़ने से रोकने के लिए तुरन्त ही अपनी चिकित्सा करानी चाहिए। विशेषतः गर्भ रहने की अवस्था में रोगों की ओर पूरा पूरा ध्यान न देने से अनेक भयंकर परिणाम हो सकते हैं। उसे जापरवाही करके ऐसी बातों को यों ही नहीं जाने देना चाहिए और यह नहीं सोचना चाहिए कि अभी ठहरो, ज़रा देखो, क्या होता है। ज्यों ही कोई बुरा लक्षण दिखलाई पड़े, त्यों ही जहाँ तक हो सके, किसी अच्छे डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए, जिसमें गर्भ के दिनों में अथवा प्रसव के समय और बड़ी बड़ी खुराकियाँ न पैदा हो जायँ। प्रसव के समय शरीर पर जो जोर पड़ता है और रोगों के बढ़ने का जो भय रहता है, उनके विचार से स्वास्थ्य बिलकुल ठीक रखने के लिए सब प्रकार के उपाय करने चाहिएँ।

गर्भवती स्त्रियों को कभी अपने मन से दस्त जानेवाली दवाये नहीं खानी चाहिए और न कभी उस अवस्था में फसद आदि लेनी चाहिए; अर्थात् कभी अपने शरीर की रगों में से खून नहीं निकलवाना चाहिए।

वे कार्य जिनसे गर्भ का बच्चा मर तो नहीं जाता, पर उसे हानि पहुँचती है। चरक—भारत के प्राचीन ऋषि और चिकित्सा-शास्त्र के आचार्य चरक ने इस सम्बन्ध में कुछ बातें बतलाई हैं, जो हम यहाँ पर देते हैं। भारतीय चिकित्सा-शास्त्र के सम्बन्ध में इनका चरक-संहिता नामक ग्रन्थ इस देश में सबसे पुराना और प्रामाणिक माना जाता है। चाहे उनकी कुछ बातें आज-कल के वैज्ञानिकों के मन में न बैठती हों, पर फिर भी उनके सम्बन्ध में अन्तिम निर्णय करने से पहले उनकी अच्छी तरह से जाँच होनी चाहिए।

(१) जो स्त्री सदा पीठ के बल खेटी रहती है, उसकी नाख भ्रूण की गरदन के चारों ओर लिपट जाती है।

(२) जो स्त्री प्रायः बकती झुकती या लड़ती मगड़ती रहती है, उसकी सन्तान को मिरगी का रोग होता है।

(३) जो स्त्री छुले स्थान में सोती है और रात के समय इधर-उधर घूमती है, उसे पागल सन्तान उत्पन्न होती है।

(४) जिस स्त्री को सम्भोग की बहुत अधिक कामना होती है, उसकी सन्तान विकृत रूपवाली (भड़ी) या निर्लज्ज होती है।

(५) जो स्त्री प्रायः दुःख या चिन्ता करती है, उसकी सन्तान डर-पोक, दुबली पतली और अल्पायु या थोड़े दिनों तक जीनेवाली होती है।

(१) हमारे यहाँ भारत में बहुत दिनों से लोग स्वास्थ्य सुधारने के लिए फसद खुलवाते या रगों से खून निकलवाते हैं। साधारण लोग यह समझते हैं कि साल भर में एक बार यह निरापद क्रिया करने से फिर साल भर शरीर अच्छा रहता है। अब भी देश के कुछ भागों में लोग मई और जून के महीनों में यह क्रिया किया करते हैं।

(६) जो स्त्री दूसरों की सम्पत्ति आदि देखकर सदा ईर्ष्या करती है, उसे ऐसी सन्तान उत्पन्न होती है जो दूसरो पर अत्याचार करनेवाली होती है या दूसरो की धन-दौलत देखकर जलती है ।

(७) जिस स्त्री को चीज़ें चुराने की आदत होती है, उसे ऐसी सन्तान होती है जो सब प्रकार के परिश्रमों में बहुत आलस्य करती है या जो बहुत ही दुष्ट स्वभाव की, दूसरो को हानि पहुँचानेवाली या घुरे कर्म करनेवाली होती है ।

(८) जो स्त्री स्वभाव से क्रोधी होती है उसकी सन्तान क्रोधी और चिढ़चिड़ी, अभिमानी या आडम्बर-प्रिय और दुष्ट स्वभाववाली होती है ।

(९) जो स्त्री बराबर सोती रहती है, उसकी सन्तान भी सदा सोनेवाली और मूर्ख होती है और उसकी अग्नि बहुत मन्द होती है ।

(१०) जो स्त्री शराब आदि पीती है, उसे ऐसी सन्तान होती है जिसे सदा प्यास लगी रहती है और जिसका मन बहुत ही दुर्बल होता है ।

(११) जिस स्त्री को मिठाई आदि खाने का बहुत शौक होता है उसे ऐसी सन्तान उत्पन्न होती है जिसे या तो मूत्रेन्द्रिय का रोग होता है और या बहुत मोटी होती है ।

(१२) जिस स्त्री को सूअर का मांस अच्छा लगता है, उसे ऐसी सन्तान उत्पन्न होती है जिसकी आँखें बहुत लाल होती हैं या जिसे उमा हो जाता है या जिसके बाल बहुत अधिक कड़े होते हैं ।

(१३) जो स्त्री बहुत अधिक खट्टी चीज़ें खाती और पीती है, उसे ऐसी सन्तान होती है जिसे चमड़े या आँखों के रोग होते हैं ।

(१४) जो स्त्री बहुत अधिक नमकीन पदार्थ खाती और पीती है, उसे ऐसी सन्तान होती है जिसके चेहरे पर जल्दी झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, बाल सफ़ेद हो जाते हैं और गनी होती है ।

(१५) जो स्त्री बहुत अधिक चरपरे पदार्थ खाती है, उसे ऐसी सन्तान होती है जो दुर्बल हो जाती है या जो और आगे सन्तान उत्पन्न करने के योग्य नहीं होती ।

(१६) जो स्त्री बहुत कड़ुप पदार्थ खाती है, उसे ऐसी सन्तान होती है जो शरीर से बहुत कमज़ोर या दुबली पतली होती है या जिसे चय-रोग हो जाता है।

(१७) जो स्त्री बहुत कसैले पदार्थ खाती और पीती है, उसे ऐसी सन्तान उत्पन्न होती है जिसका मल-मूत्र रुक जाता है।

इसलिए ऊपर बतलाई हुई बातों से हर स्त्री को बहुत बचना चाहिए, जिसमें उसकी सन्तान उन सब रोगों और दोषों आदि से बची रहे जो ऊपर बतलाये गये हैं। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि जिन बातों से अच्छी सन्तान उत्पन्न करने की माता की शक्ति में दोष आते हैं, उन्हीं बातों से पित्त की शक्ति में भी दोष आते हैं। यदि भोजन और आचार आदि उपयुक्त और ठीक न होंगे, तो उत्पन्न होनेवाली सन्तान उसी प्रकार तत्काल नष्ट हो जायगी, जिस प्रकार वह नया लगाया हुआ पौधा नष्ट हो जाता है जिसकी जड़ ज़मीन में अच्छी तरह नहीं जमती। बहुत अधिक समय तक धूप, हवा या बरसते हुए पानी में रहना, अनुकूल न बैठनेवाला भोजन करना, नहाने आदि के सम्बन्ध में किसी नियम पर न चलना और बराबर कठिणयत रहना आदि ऐसी बातें हैं जिनसे गर्भ का नाश होता है।

**स्तनों की घुँडियों की रक्षा**—साधारणतः स्त्रियाँ यह बात नहीं जानती कि बच्चे को अच्छी तरह से दूध पिलाने के पहले स्तनों की घुँडियों को तैयार कर रखना चाहिए। उन्हे यह समझ रखना चाहिए कि उन घुँडियों का बराबर एक साल तक व्यवहार होगा। इसलिए यह बहुत ही आवश्यक है कि प्रसव का समय आने से दो तीन महीने पहले से ही स्त्रियों को अपने स्तनों की घुँडियों पर विशेष ध्यान देना चाहिए, नई उत्पन्न होनेवाली सन्तान अपने मसूढ़ों से उन घुँडियों को बहुत ज़ोर से काटती है; और यदि घुँडियाँ इस प्रकार के आक्रमण के लिए पहले से ही तैयार न रहे तो उनमें घाव हो जायेंगे और पीड़ा होने लगेगी। साधारणतः बच्चों को दूध पिलाने के

कारण स्त्रियों के स्तनों की घुंड़ियाँ बीच से फट जाती हैं, उनमें दरारें पड़ जाती हैं। इससे उन्हें बहुत कष्ट होता है। प्रायः ऐसा होता है कि बच्चे को पीने के लिए उसना दूध नहीं मिलने पाता जितना मिलना चाहिए; क्योंकि जहाँ तक हो सकता है, स्त्रियाँ उस पीड़ा से बचना चाहती हैं, जो उन्हें बच्चे के काटने से होती है। जहाँ तक हो सकता है, वह बच्चे को दूध पिलाने से बचती है। इससे बच्चे को पूरा पूरा दूध नहीं मिलने पाता, जिससे बच्चा कमजोर और दुबला हो जाता है। प्रसव के बाद इस कष्ट से बचने के लिए गर्भवती स्त्री को उचित है कि वह गर्भकाल में ही अपने स्तनों की घुंड़ियों पर उचित ध्यान दे।

**घुंड़ियों या कुचाग्र को तैयार करना**—घुंड़ियों को तैयार करने के दो उपाय हैं। एक उपाय तो यह है कि घुंड़ियों के ऊपर का चमड़ा कड़ा कर दिया जाय; और दूसरा उपाय यह है कि वह मुलायम कर दिया जाय। यूरोप के देशों में गर्भवती स्त्रियाँ अपने स्तन के अगले भाग पर ओ-डी-कलोन लगाकर उसे कड़ा कर लेती हैं। फिट-किरी घोले हुए पानी से भी यही बातें हो सकती हैं; और इसमें खर्च भी बहुत कम पड़ता है। यह क्रिया सम्मान उत्पन्न होने से दो या तीन महीने पहले से करनी चाहिए। थोड़ी सी अच्छी रुई या काटन, ऊल फिटकिरी घुले हुए पानी में डुबा लेनी चाहिए और उससे स्तनों की घुंड़ियों को तर करना चाहिए। इसके बाद उन घुंड़ियों को गरम पानी से धो डालना चाहिए और तब उन पर बराबर बराबर मिला हुआ ग्लिसरीन और ओ-डी-कलोन या मेथिलेटेड स्पिरिट मलनी चाहिए। इससे चमड़ा मजबूत होने लगता है और फिर दूध पिलाने के समय उनमें घाव या दरारें नहीं होने पातीं। जिन दिनों फिटकिरी मिले हुए पानी का व्यवहार किया जाता हो, उन दिनों बच्चे को दूध पिलाने से पहले और बाद दोनों समय स्तनों की घुंड़ियों को गरम पानी से अच्छी तरह से धो डालना चाहिए। यदि पहले से इतने उपाय कर लेने

पर भी बच्चे के पहले पहल स्तनों को काटने से माता को कुछ पीड़ा हो, तो उसे आश्चर्य नहीं करना चाहिए; क्योंकि ज्यों ही बच्चा स्तन की घुंड़ी को मुँह से अच्छी तरह पकड़ लेता है, त्यों ही पीड़ा दूर हो जाती है। यदि प्रसव से पहले ही स्तनों के अगले भाग पर उन्हें कड़ा करने के लिए ओड़ी क्लोन या फिटकरी का पानी लगाया जाय, तो यह क्रिया बच्चे को स्तन से दूध पिलाना आरम्भ करने के कुछ दिनों बाद तक भी बराबर होती रहनी चाहिए।

दूसरा उपाय स्तनों की घुंड़ियों को मुलायम करना है। तेल, वेसलीन, लेनोलीन, घी, मक्खन या हेजलीन क्रीम आदि चिकने पदार्थ लगाने से स्तनों की घुंड़ियाँ मुलायम हो जाती हैं।

**दबी हुई घुंड़ियाँ**—जिन स्त्रियों के स्तनों की घुंड़ियाँ कुछ दबी हुई होती हैं, उनके लिए स्तन से दूध पिलाना बहुत कठिन और कभी कभी असम्भव तक होता है। माता को घुंड़ी की जड़ धीरे धीरे दबानी और बढ़ानी चाहिए, जिससे वह अधिक से अधिक बढ़ सके। सन्तान उत्पन्न होने से पहले माता को यह देख लेना चाहिए कि घुंड़ियाँ बहुत छोटी तो नहीं हैं। यदि वे बहुत छोटी हो तो दिन में कई बार रँगलियों और अँगूठे से उनको दबा और खींचकर बढ़ाना चाहिए। इस काम में बहुत अधिक बल लगाने की आवश्यकता नहीं है। धीरे धीरे ही ऐसा करना चाहिए जिससे दर्द न हो। यदि किसी तरह की पीड़ा या कष्ट जान पड़े तो यही समझना चाहिए कि आवश्यकता से अधिक ज़ोर लगाया जा रहा है। यदि घुंड़ियाँ छोटी या दबी हुई हो तो केवल इसी कारण माताये अपने बच्चों को दूध पिलाना न छोड़ दें। दूध पिलाने से पहले घुंड़ियाँ उस विशेष प्रकार के पम्प से उठाई जा सकती हैं जिससे दूध पिलाया जाता है और जिसे ब्रेस्ट पम्प या मिल्क पम्प (Breast Pump or Milk Pump) कहते हैं। एक या दो सप्ताह के बाद वे अपनी साधारण अवस्था में आ जायेंगी और उस समय दूध पिलाने में ही आराम मिलने लगेगा।

**कपड़े**—उत्पन्न होनेवाले बच्चे के लिए गर्भ की अवस्था में ही कपड़े बना रखने चाहिए। यदि पहले से ही कपड़े न बना लिये जायेंगे तो सम्भव है कि जाड़े के दिनों में बच्चे को सरदी लग जाय। केवल पहले से कपड़े तैयार न रखने के कारण ही बहुत से बच्चे जन्म लेने के एक महीने के अन्दर ही मर जाते हैं।

**प्रसव की तिथि का अनुमान**—साधारणतः गर्भ २८० दिन (१० चान्द्र मास) तक रहता है; पर अलग अलग स्त्रियों में यह समय कुछ कम या अधिक भी होता है। यदि गर्भ के अन्दर बच्चे का पूरा पूरा विकास हो गया हो, उसके सब अंग ठीक तरह से बन गये हो तो वह ऊपर बताये हुए साधारण समय से कुछ पहले भी जन्म ले सकता है। इसी प्रकार जिस बच्चे का पूरा पूरा विकास न हुआ हो, अर्थात् जिसके अंग पूरी तरह से न बने हों, उसके जन्म लेने में इससे कुछ देर भी हो सकती है। ऐसा बहुत ही कम होता है कि गर्भ उचित से बहुत अधिक दिनों तक बना रहे और बच्चा न हो। गर्भवती स्त्रिया प्रायः यह जानना चाहती हैं कि हमें प्रसव कब तक होगा। प्रसव की तिथि या तारीख का ठीक अनुमान करने के लिए गर्भवती स्त्री को उचित है कि जिस तारीख को वह आखिरी बार मासिक धर्म से हुई हो, उस तारीख में सात दिन और जोड़े और तब उसमें से तीन महीने घटा दे। बस यही आखिरी तारीख उसे लिख रखनी चाहिए। उसे केवल स्मरणशक्ति पर नहीं छोड़ देना चाहिए।

आखिरी बार मासिक धर्म हुआ था . . . . . १५ अप्रैल को  
इसमें सात दिन और जोड़े तो हुआ.. . . . २२ अप्रैल  
इससे तीन महीने पीछे की तारीख हुई.. . . . २२ जनवरी

इस प्रकार प्रायः २२ जनवरी को बच्चा पैदा होगा। कुछ अवस्थाओं में तो स्त्री को ठीक इसी तारीख को बच्चा पैदा होगा; और प्रायः अवस्थाओं में इस तारीख के उस पांच दिन के अन्दर ही

होगा। जब इस प्रकार वच्चा होने की तारीख का अनुमान कर लिया जाय, तब उचित यह है कि उससे दो तीन सप्ताह पहले ही प्रसव के सम्बन्ध की सब तैयारियाँ कर रखनी चाहिएँ।

यदि स्त्री को मासिक धर्म बराबर अनियमित रूप से कभी आगे और कभी पीछे हुआ करता हो, तब उसके सम्बन्ध में अनुमान की हुई यह तारीख उतनी ठीक नहीं होती जितनी ठीक उन स्त्रियों के सम्बन्ध में होती है, जिनका मासिक धर्म बराबर ठीक समय पर और नियमित रूप से हुआ करता है।

### अच्छा डाक्टर या शिक्षित दाई नियुक्त करना—

जब ठीक तरह से यह पता लगजाय कि स्त्री को गर्भ है, तब उचित यह है कि कोई अच्छा डाक्टर या शिक्षित दाई मुक़र्रर कर ली जाय। डाक्टर गर्भिणी स्त्री की अच्छी तरह परीक्षा करेगा और बच्चेदानी के आस पास की हड्डियों को अच्छी तरह नापेगा; और यदि उनमें कोई असाधारण बात या अन्तर दिखाई देगा तो उस दशा में अधिक अच्छा यह होगा कि प्रसव किसी अस्पताल में कराया जाय। पर यदि यह आशा हो कि प्रसव आप से आप और ठीक तरह से हो जायगा, तो फिर घर में ही प्रसव कराया जा सकता है। यदि प्रसव घर में ही होने को हो तो अपने डाक्टर या दाई से उन चीज़ों की एक सूची मांगनी चाहिए जिनकी प्रसव के समय आवश्यकता होगी। और उस सूची की सब चीज़ें पहले से ही तैयार रहनी चाहिएँ। जिस समय प्रसव की पीड़ा आरम्भ हो, उस समय डाक्टर या दाई को तुरन्त बुलाकर गर्भवती के पास नियुक्त कर देना चाहिए।

**प्रसव की तैयारियाँ—**हमारे यहां प्रायः शिक्षित दाइयों से काम नहीं लिया जाता और पुराने ढंग की अशिक्षित दाइयाँ ही सब कुछ करती हैं। इसलिए पाठकों को ठीक ठीक यह बतलाना बहुत ही कठिन है कि यहां हर साल कितनी गर्भवती स्त्रियों की मृत्यु होती है।

पर इन्में सन्देह नहीं कि उनकी संख्या बहुत ही अधिक है। जो स्त्रियाँ प्रसव के बाद जीती बच भी जाती हैं, वे भीतरी अंगों की पुरानी सृजन के कारण बहुत दिनों तक बीमार बनी रहती हैं। इस प्रकार की स्त्रियों की संख्या भी बहुत अधिक होती है। यदि प्रसव के मध्यस्थ की सब आवश्यक बातों का पूरा पूरा ध्यान रखा जाय, तो इन प्रकार के अनावश्यक कष्टों से बहुत कुछ बचाव हो सकता है। प्रसव और उत्पन्न होनेवाले बच्चों के लिए जिन जिन चीज़ों की आवश्यकता हो, वे सब गर्भ के सातवें महीने तैयार हो जानी चाहिए। कोई शिक्षित दाई तो इससे भी कुछ और पहले नियुक्त कर लेनी चाहिए। प्रसव के समय और उससे पहले के लिए हमने जो जो नैयार्गियाँ दत्तलाई हैं, वे सब बहुत ही आवश्यक हैं। उनकी ओर से कभी उदासीन नहीं रहना चाहिए।

**प्रसव का कमरा—** पहले से यह निश्चय कर रखना चाहिए कि प्रसव किस कमरे में कराया जायगा। गर्भ के नवें महीने से बहुत पहले ही वह कमरा सब तरह से तैयार रहना चाहिए और प्रसव की सब नैयार्गियाँ भी पहले से ही हो जानी चाहिए। प्रसव के लिए एक अच्छा और उपयुक्त कमरा चुनना चाहिए। यदि हो सके तो कमरा पेन्ना होना चाहिए जो श्रुति की सभी आवश्यकताओं के लिए अनुकूल हो। घर की नालियाँ और मोरियाँ आदि बहुत साफ रखनी चाहिए। कमरा कुछ बड़ा होना चाहिए, उसमें अच्छी तरह हवा और रोशनी आनी चाहिए और यदि हो सके तो प्रसव में पहले उसमें सफेदी भी करा देने चाहिए। जिन चीज़ों की कोई आवश्यकता न हो, वे सब कमरे से बाहर निकाल देने चाहिए। छत, दीवारों और फर्श को अच्छी तरह साफ कर देना चाहिए और धो देना चाहिए।

गर्भवती के बिस्तर के पास कुछ कुर्गियाँ या बैठने के लिए और चीज़ें भी अवश्य होनी चाहिए। साथ ही एक छोटा सन्दूक भी अवश्य

होना चाहिए जिसमें कपड़े और दूसरी ज़रूरी चीज़ें, गर्द और धूल से बचाकर रखी जा सकें। प्रसव के समय गर्भिणी स्त्री को जितनी चीज़ों की आवश्यकता हो सकती हो, वे सभी चीज़ें उस कमरे में पहले से तैयार रखनी चाहिए।

**प्रसव के लिए आवश्यक चीज़ें—**नीचे लिखी चीज़ें पहले से ही तैयार रखनी चाहिए—

(१) अस्पतालो में काम आनेवाला बहुत सा कपड़ा लिन्ट और साफ़ रुई।

(२) यदि गरीब आदमी हो और बिजायती रुई का प्रबन्ध न कर सके तो गुप्त अंगों को धोने के लिए उसे पुराने कपड़े खूब अच्छी तरह धोकर और गरम पानी में उबाल कर रख लेने चाहिए।

(३) नाला बांधने के लिए डोरी।

(४) एक साफ़ कैंची।

(५) वाटर प्रूफ़ का टुकड़ा या कुछ कागज़ या मैकिन्टोश।

(६) बहुत सा गरम पानी।

(७) बच्चे को नहलाने के लिए बरतन।

(८) साबुन की दो टिकिया।

(९) जैतून का तेल (Olive oil) दो आउन्स।

(१०) पाँच छः मुलायम तौलिए।

(११) बोरोसिक एसिड।

(१२) बांधने के लिए एक टुकड़ा। जाड़े के दिनों में यह टुकड़ा फ़्लाज़ेलिन का और गरमी में हलके कपड़े का होना चाहिए।

(१३) बच्चे के कपड़े।

(१४) बच्चे के लिए रुमाळ या छोटे छोटे टुकड़े और गहिरिया।

(१५) पानी गरम करने का एक बरतन या केतली।

(१६) ऐसा सामान जिससे चटपट आग सुलगाई जा सके।

(१७) ऐसा बरतन जिसमें बिस्तर पर लेटे लेटे मल त्याग किया जा सके ।

(१८) दूध पिलाने के लिए छोटा बरतन या प्याला ।

(१९) लाइसोल (Lysol) आठ आउन्स ।

(२०) अरगट का सत्व (Fluid Extract of Elogot)

(२१) रेड़ी का तेल (Castor oil) दो आउन्स ।

(२२) ऊनी कपड़े का एक ऐसा टुकड़ा जिसमें बच्चे को नहलाने से पहले लपेटा जाय ।

### प्रसव के समय दिखाई पड़नेवाले लक्षण—

(१) शरीर का बहुत शिथिल और भारी हो जाना ।

(२) अंगों का बहुत भारी जान पड़ना ।

(३) कुछ खाने को जी न चाहना ।

(४) बार बार पेशाब लगना ।

(५) झूठे दरद होना ।

ये उनमें से कुछ ऐसे लक्षण हैं जो प्रसव-काल पास आने पर दिखाई पड़ते हैं ।

**दाइयाँ आदि के लिए सूचनायें—**—ऐसे अवसर पर सफाई की सबसे अधिक आवश्यकता होती है । प्रसव करनेवाली स्त्री के कल्याण और रक्षा के लिए सफाई से बढ़कर आवश्यक और कोई बात नहीं है । इसलिए प्रसव के समय पास रहनेवाली स्त्री को सबसे पहले अपनी सफाई का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए । प्रसव करनेवाली स्त्री के पास जाने से पहले उसे अपने नाखून कटवा लेने चाहिए । उसे साफ कपड़े पहनने चाहिए । हाथों और बाहों में पहनने की अँगूठियाँ, चूड़ियाँ तथा और सब प्रकार के जेवर आदि बिलकुल उतार देने चाहिए । बिस्तर के सब कपड़े बिलकुल साफ होने चाहिए । बिस्तर पर पड़ी हुई स्त्री को छूने से पहले हाथ साबुन और पानी से अच्छी

तरह धो लेने चाहिए और लाइसोल लोशन में डुबा लेने चाहिए । यदि प्रसव के समय स्त्री को पाखाना हो जाय तो मल को हाथ नहीं लगाना चाहिए; और जो चीजें गन्दी हो जायँ, वे विलायती रूई और लोशन से साफ़ कर देनी चाहिए । बच्चे की नाल बांधने की डोरी और काटने की कैंची पहले गरम पानी में डालकर साफ़ कर लेनी चाहिए । इन सब बातों का उद्देश्य यह है कि बहुत से ऐसे छोटे छोटे कीड़े होते हैं जो यो दिखलाई नहीं देते । ऐसे कीड़े बाहर से बच्चेदानी के अन्दर न जाने पावे ।

यदि दाई इन सब बातों का ठीक ठीक ध्यान रखेगी तो प्रसव करनेवाली स्त्री को प्रसूती झुत्कार होने का बहुत ही कम डर होगा । प्रसव के समय का यह प्रसूती झुत्कार बहुत ही तुरा और कष्टदायक होता है । दाई को सब बातें बहुत ही सहानुभूतिपूर्ण करनी चाहिए और उसे सदा स्त्री को डारस दिखाते रहना चाहिए । कभी कोई ऐसी बात नहीं कहनी चाहिए जिससे उसका जी छोटा हो ।

बच्चा होने से पहले प्रसव करनेवाली स्त्री की कमीज़ या कुरते का आगा लपेटकर ऊपर कर देना चाहिए और उसमें एक पिन लगा देनी चाहिए । जब बच्चा हो जाय, तब एक छोटे चम्मच भर अरगट का सत थोड़े से पानी में मिला कर उसे पिला देना चाहिए ।

प्रसव के समय स्त्रियों का उपस्थित रहना—प्रसव के समय स्त्री की देख-रेख करने के लिए एक शिक्षित दाई नियुक्त करनी चाहिए । उस कमरे में बहुत सी स्त्रियों की भीड़-भाड़ नहीं होनी चाहिए । एक तो उनके कारण हवा गन्दी होती है और दूसरे काम में अड़चन होती है । उस समय वहाँ केवल ऐसी ही स्त्रियों को उपस्थित रहना चाहिए जिन्हें स्वयं बच्चा जनने का अनुभव हो, जिनका स्वभाव बहुत अच्छा हो, जो दाई की वतलाई हुई बातों और सूचनाओंको अच्छी तरह समझ सकती हो, जो जल्दी घबरा न जाती हों, जो दूसरों से प्रेम रखनेवाली और सदा प्रसन्न रहने वाली हो; और सबसे बढ़कर आवश्यक बात यह है कि

उस अवसर पर वे अपना मन और अपना मित्राज वश में रख सकती हो ।

**प्रसव की व्यवस्था**—गर्भ में से वच्चे के उत्पन्न होने को प्रसव कहते हैं । हमारे यहाँ प्रसव के जो पुराने ढंग हैं, उनके कारण भारत में हर साल बहुत सी स्त्रियाँ मर जाती हैं । अब भारत में शिक्षित दाइयों और डाक्टरों की सहायता से प्रसव कराने की प्रथा चलनी चाहिए । अभी बहुत हाल तक यूरोप के देशों में भी लोग प्रसव के समय पुरुष डाक्टरों को प्रसव करनेवाली स्त्री के पास नहीं ले जाते थे । पर अब यह अवस्था बहुत कुछ बदल गई है । भारतवासियों को ऐसी बातों के लिए तैयार करने में अभी बहुत कुछ परिश्रम और प्रयत्न करने की आवश्यकता होगी । पर यह निश्चित है कि शीघ्र ही ऐसा समय भी आ जायगा जब सब लोग दाई या डाक्टर को नियुक्त करने के लक्ष्य अच्छी तरह समझने लगेंगे और इस प्रकार उन बहुत सी स्त्रियों के प्राण नष्ट होने से बच जायेंगे जो हर साल उदासीनता, जा-परवाही, मूर्खता और निराधार मिथ्या विश्वासों के कारण मरती हैं । इस समय सर्वसाधारण की ओर से कोई विशेष प्रोत्साहन न होने के कारण शिक्षित दाइयों की संख्या बहुत कम है, इसलिए यहाँ हम कुछ ऐसी बातें बतलाते हैं जो प्रसव के समय पास रहनेवाली स्त्रियों के लिए बहुत काम की हैं । यदि इन सब बातों का पूरा पूरा ध्यान रखा जायगा तो बहुत सी स्त्रियाँ मरने से बच जायेंगी ।

जब दर्द जान पड़ने लगे, तब किसी अच्छे डाक्टर या शिक्षित दाई को खबर करा देनी चाहिए । प्रायः १५ या २० मिनट के अन्तर पर दर्द जान पड़ता है । उस समय गर्भवती स्त्री को तुरन्त ही लेट नहीं जाना चाहिए, बल्कि कोई ऐसा काम करने लग जाना चाहिए जो उसे अच्छा लगता हो या जिसमें उसका जी लगे । दाई या उसके

पास रहनेवाली दूसरी स्त्रियों को अच्छी अच्छी बातें कहकर उसे प्रसन्न रखना चाहिए। जिस समय उसे यह ज्ञान पड़े कि बच्चा पेट में से नीचे की ओर बढ़ रहा है, तब उसे बिस्तर पर लेट जाना चाहिए। जिस समय दरद न होता हो, उस समय उसे नहीं लेटना चाहिए।

जिस कमरे में प्रसव होने को हो, उसमें सब आवश्यक चीजें पहले से ही तैयार रहनी चाहिए। पानी अच्छी तरह गरम करके कुछ ठंडा कर लेना चाहिए और साफ तौलिए से ढँक देना चाहिए। गर्भवती स्त्री को साबुन और पानी की बस्ती या पुविमा (देखो परिशिष्ट) लेना चाहिए और गरम पानी से नहा कर साफ कपड़े पहन लेने चाहिए। लाइसोल जोशन बना रखना चाहिए (देखो परिशिष्ट) और बिस्तर तैयार कर रखना चाहिए। स्त्री के गुप्त अंगों को ऊपर से नीचे तक कपड़े से नहीं बल्कि रुई से खूब अच्छी तरह ढो देना चाहिए और तब लाइसोल जोशन से धोना चाहिए और उन्हें साफ रुई से ढँक देना चाहिए।

जिन स्त्रियों को पहले-पहल प्रसव होता है, उनकी यह क्रिया प्रायः अठारह घंटे में समाप्त होती है। इसके बाद फिर जो प्रसव होते हैं, उनमें औसत बारह घंटों का समय लगता है। पर फिर भी अलग अलग स्त्रियों में समय कुछ कम या अधिक भी लगता है। कुछ स्त्रियों का प्रसव बहुत जल्दी हो जाता है। कुछ स्त्रियाँ ऐसी भी होती हैं जो ऊपर से देखने में तो बहुत अच्छी और बिलकुल ठीक जान पड़ती हैं, पर जिनमें प्रसव में २४ घंटे से भी अधिक का समय लगता है। कुछ स्त्रियों को अधिक कष्ट होता है और कुछ को कम होता है। कुछ स्त्रियाँ ऐसी होती हैं जो इस कष्ट से बहुत ही शिथिल और निकम्मी हो जाती हैं। पर फिर भी ये सब बातें स्त्री के साधारण स्वास्थ्य, शिक्षा और मनोबल आदि पर निर्भर करती हैं। ज्यों ज्यों समय बीतता जाता है, त्यों त्यों दरद का जोर और उसके रहने का समय दोनों बढ़ते जाते हैं। अगर दरद बहुत तेज हो तो प्रसव

बारह घंटे में ही हो जाता है; और नहीं तो उसमें अधिक समय लगता है। अन्त में यह अवस्था आ जाती है कि दर्द प्रायः बराबर बना ही रहता है, बीच में ज़रा भी नहीं रुकता, और स्त्री की गुप्तेन्द्रिय में से बच्चे का सिर धीरे धीरे बाहर निकलने लगता है। इसके एक दो मिनट बाद फिर दर्द होता है और बच्चा बाहर निकल आता है। इसके बाद कुछ मिनटों से लेकर आधे घंटे या उससे कुछ अधिक समय तक दर्द नहीं रहता। फिर भग के अन्दर से मांस का एक लोथड़ा सा बाहर निकलता है जिसे आवल कहते हैं। यह नाक और जाली-समेत बाहर निकलता है। इसके बाद फिर थोड़ा थोड़ा दर्द होता है। इस आवल के साथ कुछ खून भी निकलता है और तब बहुत कुछ आराम जान पड़ने लगता है।

नये उत्पन्न हुए बच्चे की रक्षा—नये उत्पन्न हुए बच्चे की रक्षा के लिए जो जो काम करने चाहिएँ, उनका वर्णन दूसरे स्थान पर किया गया है। पर इस अवसर पर पास रहनेवाली स्त्री या दाई को जो जो काम करने चाहिएँ, उनमें से कुछ मुख्य मुख्य यहाँ बतला दिये जाते हैं।

(१) ज्यों ही बालक जन्म ले, त्यों ही दाई या पास रहनेवाली कोई दूसरी स्त्री दाहिने हाथ की तर्जनी डँगली बच्चे के मुँह के अन्दर डाल कर धीरे से इधर उधर घुमावे, ऐसा करने से बच्चे के मुँह के अन्दर जो कुछ मँल या गन्दी चीज़ होगी, वह बाहर निकल आवेगी। ऐसा करने में कुछ भी खबराने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यदि मुँह के अन्दर डँगली धीरे धीरे घुमाई जाय, तो उससे बच्चे को किसी प्रकार की हानि पहुँचने की सम्भावना नहीं है। ज्यों ही इस प्रकार मुँह साफ़ कर दिया जायगा, त्यों ही बच्चा रोने लगेगा। यदि इतने पर भी वह न रोने लगे, तो उसके पैर पकड़ कर इस प्रकार ऊपर उठाना चाहिए जिसमें उसका सिर नीचे की ओर हो जाय और तब

उसकी पीठ धीरे धीरे थपथपाना चाहिए। यह काम साधारण आदमी भी कर सकता है। हां यदि बनावटी ढंग से बालक का सांस चलाने की आवश्यकता हो, तो उसके लिए पहले से कुछ अनुभव और ज्ञान होने की आवश्यकता है।

(२) बच्चे की गरदन के पीछे हाथ ले जाकर यह देखना चाहिए कि नाक उसके गले के चारों ओर दृढ़ता से लिपटी हुई है या नहीं। यदि वह बहुत कसी हुई हो तो उसे सरका कर सिर के ऊपर ले जाने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि इस प्रयत्न में सफलता न हो तो बायें हाथ की पहली दो उँगलियाँ नाक के नीचे से ले जाकर नाक में दो स्थानों पर गांठ लगा देनी चाहिए और तब दोनों गांठों के बीच से नाक को कैंची से काट देना चाहिए।

(३) यदि नाक गरदन में न लिपटी हो तो उसे क्ली की गुप्तेन्द्रिय से आठ अंगुल की दूरी पर उसमें गांठ लगा देनी चाहिए और दूसरी ओर बच्चे की नाभी से तीन अंगुल की दूरी पर उसमें एक और गांठ लगा देनी चाहिए; और तब उन दोनों गांठों के बीच से नाक को काट देना चाहिए। अगर खून बहने लगे तो उसे रोकने के लिए तुरन्त ही वहाँ एक और गांठ लगा देनी चाहिए। यदि ऐसा न किया जायगा तो अधिक खून बहने के कारण बच्चा मर जायगा।

ये सब काम कर चुकने के उपरान्त बच्चे को तो यों ही छोड़ देना चाहिए और तब प्रसूता की ओर ध्यान देना चाहिए। पर पहले बच्चे को किसी गरम कपड़े में लपेट देना चाहिए और किसी रक्षित स्थान में रख देना चाहिए। हाँ उसकी माता के बिस्तर पर नहीं रखना चाहिए।

(४) जो बोरेसिक एसिड (Boracic Acid) का घोल पहले से तैयार किया रखा है, उससे बच्चे की आँखें धो देनी चाहिए।

**आँवल**—जब बच्चा गर्भ से बाहर निकल आता है, तब मांस का एक लोथड़ा गर्भ के अन्दर बचा रहता है जो बाद में बाहर निकलता है। नाल का एक सिरा तो बच्चे की नाभी में लगा हुआ होता है और दूसरा सिरा मांस के उसी टुकड़े में लगा रहता है। अलग अलग स्त्रियों में इस मांस के टुकड़े या आँवल के बाहर निकलने का समय भिन्न भिन्न हुआ करता है। अर्थात् किसी का आँवल जल्दी निकलता है और किसी का देर में। इसलिए उस आँवल को बाहर निकालने में अनावश्यक रूप से जल्दी न करनी चाहिए; क्योंकि इससे माता को हानि पहुँच सकती है। थोड़ी देर बाद जब उसे फिर दर्द होगा, तब यह आँवल आपसे आप बाहर निकल आवेगा। यदि आध घण्टे तक भी आँवल बाहर न निकले तो प्रसूता से खोंसने के लिए कहना चाहिए और उसके पैरों को बाएँ हाथ से नीचे और पीछे की ओर ढबाना चाहिए। यह काम पास रहनेवाली स्त्री या दाई कर सकती है या स्वयं वह स्त्री भी कर सकती है। यदि पास रहनेवाली स्त्री इस तरह उसका पैर ढबाना चाहे, तो उसे प्रसूता को छूने के पहले अपने हाथ अच्छी तरह धो लेने चाहिए।

आँवल गिर जाने पर जब बाहर निकल आवे, तब पास रहनेवाली स्त्री को नीचे लिखे काम करने चाहिए—

(१) प्रसूता स्त्री के शरीर पर के जो कपड़े गन्दे हो गये हों, वे निकाल कर अलग कर देने चाहिए।

(२) जो सादा पानी पहले से गरम किया हुआ तैयार रखा हो, उसमें रुई डुबाकर प्रसूता की गुप्तेन्द्रिय अच्छी तरह धोकर साफ़ कर देनी चाहिए और तब उसे लाइसोल लोशन (Lysol Lotion) से धोना चाहिए।

(३) इसके बाद गुप्तेन्द्रिय पर साफ़ और दवाओं से धोया हुआ तौलिया रख देना चाहिए और एक पट्टी से उसे अपने स्थान पर बाँध

देना चाहिए। ऐसे तौलिये और रुई अंगरेजी टवाखानों में मिल सकती है।

(४) इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि प्रसूता के बिस्तर पर बहुत साफ चांदनी या चादर बिछी रहे।

**प्रसूता की शुश्रूषा के लिए आधुनिक ढंग**—यदि यह अभीष्ट हो कि प्रसूता प्रसव के बाद बिलकुल अच्छी होकर ठठ खड़ी हो, तो पास रहनेवाली स्त्री या दाई को नीचे लिखी बातों का बहुत अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए—

(१) **मुख और आकृति**—साधारणतः देखने में स्त्री की आकृति अच्छी होनी चाहिए और उससे किसी प्रकार की घबराहट या कष्ट नहीं मलकना चाहिए। यदि किसी प्रकार की घबराहट या उत्तेजना दिखाई पड़े, तो समझ लेना चाहिए कि प्रसूता को किसी प्रकार का कष्ट है और उस दशा में उसका इलाज होना चाहिए।

(२) **शरीर का तापमान**—पहले चार पांच दिन तक दिन में दो बार थर्मामीटर से यह देखना चाहिए कि प्रसूता के शरीर का तापमान कितना है। प्रायः ऐसा होता है कि पहली रात को अधिक उत्तेजना के कारण तापमान १०० से १०१ डिग्री तक पहुँच जाता है। शरीर का तापमान अधिक होने का एक और कारण कब्ज है। यदि २४ घण्टे के अन्दर ही तापमान अपने ठीक ठिकाने पर न आ जाय, तब समझ लेना चाहिए कि अन्दर कोई खराबी है; और उस दशा में तुरन्त किसी अच्छे डाक्टर को दिखलाना चाहिए। यदि ऐसा न किया जायगा तो सारे शरीर के खून में विष फैल जाने की बहुत बड़ी आशंका होगी। खाने में रखने से पहले थर्मामीटर अच्छी तरह धो लेना चाहिए।

(३) **लेटने का ढंग**—यदि प्रसव के उपरान्त स्त्री सदा पीठ के बल या चित लेटी रहे, अपनी एक या दोनों टाँगें ऊपर की ओर

खींच रहे, उन्हें फैलावे नहीं और पेट के नीचे के भाग में द्रढ़ बतलावे, तो समझ लेना चाहिए कि अन्दर के किसी अंग में सूजन आ गई है। उस दशा में भी तुरन्त अच्छे डाक्टर को दिखलाना चाहिए।

(४) विश्राम—प्रसूता के मली मर्ति नीरोग होने के लिए उसका पूरी तरह से विश्राम करना बहुत ही आवश्यक है। उसे देखने के लिए उसके बहुत से सम्बन्धियों आदि को बार बार उसके पास नहीं जाना चाहिए। सिर्फ घर के लोगों को उसके कमरे में जान देना चाहिए। कमरे में बहुत अधिक प्रकाश भी नहीं होना चाहिए; क्योंकि इससे भी विश्राम में बाधा पहुँचती है।

(५) निद्रा—निद्रा भी अच्छे स्वास्थ्य का एक लक्षण है। यदि प्रसूता को अच्छी तरह नींद न आती हो तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए; क्योंकि नींद न आने का कारण यह भी हो सकता है कि खून में बिप फैल गया हो।

(६) स्नाय—प्रसव के बाद स्त्री की गुप्तेन्द्रिय से जो तरल पदार्थ कुछ समय तक निकला करता है, छः दिन तक उसका रंग लाल रहता है और तब उसका रंग बदलने लगता है। साधारणतः यह स्नाय दस दिन तक होता रहता है। यह स्नाय धीरे धीरे आपसे आप बन्द हो जाना चाहिए और उसमें दुर्गंध नहीं होनी चाहिए। यदि वह एकाएक रुक जाय या उसमें से दुर्गन्ध आती हो तो तुरन्त डाक्टर से मशविरा लेना चाहिए।

(७) पेशाब—कुछ स्त्रियाँ लेटी लेटी पेशाब नहीं कर सकतीं, क्योंकि उन्हें इस प्रकार चरतन में पेशाब करने की आदत नहीं होती। ऐसी स्त्रियों को पेशाब करने के लिए उठाकर बैठा देना चाहिए और इसके लिए पूरा पूरा प्रयत्न करना चाहिए; क्योंकि यदि ऐसा न किया जायगा तो फिर यन्त्र की सहायता से उनका पेशाब उतारना पड़ेगा। जब तक नितान्त आवश्यक न हो जाय, तब तक कभी इस प्रकार यन्त्र

से पेशाब न उतरवाना चाहिए। यदि प्रसव के बाद स्त्री को पेशाब न हो, तो हाथ से उसका पेड़ दबाना चाहिए और पेशाब करने के लिए उसे उठाकर बैठा देना चाहिए। यदि इतने पर भी पेशाब न हो तो पेट के नीचे का भाग सेंकना चाहिए। यदि इन सब उपायों पर भी पेशाब न हो तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। पेशाब न होने से मसाना या मूत्राशय पेशाब से भरा रहता है, जिससे गर्भाशय के अच्छे होने में देर लगती है और उससे जननेन्द्रिय को और अनेक प्रकार से हानि पहुँचने की सम्भावना रहती है।

(८) पाखाना—यदि पाखाना आपसे आप ठीक तरह से न होता हो तो प्रसव के तीसरे दिन प्रसूता को एक आबन्स रेडी का तेल पीना चाहिए। यदि उसे रेडी का तेल अच्छा न लगता हो तो एक बड़े चम्मच में रौशिल साल्ट या सोडियम पोटेसियम टार्टरेट (Rochelle Salts or Sodium Potassium tartarate) आधे गिलास गरम पानी में मिलाकर पीना चाहिए। सवेरे और कोई चीज़ खाने या पीने से पहले यही पीना चाहिए।

प्रसव की अवस्था में कब्जियत से बहुत कष्ट होता है। यदि रात के समय एक आबन्स पानी में एक छोटे चम्मच भर तरल कैस्करा सैग्रेडा (Cascara Sagrada) पी लिया जाय तो उससे भी पाखाना साफ हो जाता है। इसकी जगह तरल पैराफ़िन (Liquid Paraffin) का भी व्यवहार किया जा सकता है। यदि प्रसूता को कब्जियत हो तो उस बच्चे को भी कब्जियत हो जाती है जिसे वह दूध पिलाती है।

(९) भोजन—पहले दो दिन प्रसूता को केवल दूध पीकर रहना चाहिए। यदि प्रसूता को दूध अच्छा न लगता हो तो उसे बीच बीच में एक प्याला चाय, कढ़वा या शोरबा देना चाहिए। तीसरे दिन जब एक आबन्स रेडी का तेल पीने के कारण साफ़ पाखाना हो जाय और भूख, जो साधारणतः प्रसव के बाद बन्द सी हो जाती

है, फिर से खुलकर लगे, तब उसके लिए सादे और पौष्टिक भोजन की मात्रा धीरे धीरे बढ़ानी चाहिए। पर जब तक प्रसूता स्वयं कुछ भारी भोजन के प्रति रुचि न प्रकट करे तब तक आरम्भ के कुछ दिनों में कभी उसे ज़बरदस्ती भारी भोजन नहीं देना चाहिए।

नीचे लिखी सूचनाओं से बहुत कुछ काम चला सकता है—

**पहले चौबीस घंटे—**दूध, शोरबा या कढ़वा।

**दूसरे दिन—**फिर ऊपर लिखी चीज़ें।

**तीसरे दिन—**एक आठन्स रेंडी का सेल। भोजन वही पहले दो दिनों के समान।

**चौथे दिन—**दूध, शोरबा, सेकी हुई पाव रोटी, तरकारी और यदि प्रसूता खाया करती हो तो अंडे भी। साधारणतः इसी दिन से स्त्री को वे ही चीज़ें खाने के लिए दी जाने लगती हैं जो वह सदा खाया करती है। फल भी खाये जा सकते हैं।

**पाँचवें दिन—**चौथे दिन के समान ही।

धीरे धीरे प्रसूता का अपना वही साधारण भोजन आरम्भ कर देना चाहिए जिसकी उसे सदा से आदत हो। यदि एकाएक नित्य का और भारी भोजन आरम्भ कर दिया जायगा तो उससे पाचन-शक्ति के बिगड़ जाने का भय रहेगा। और पाचन-क्रिया का बिगड़ना न तो स्वयं उसके पक्ष में ही ठीक है और न उसकी सन्तान के पक्ष में ही। जो स्त्री साधारणतः अच्छी और स्वस्थ हो, वह भी यदि बिस्तर पर चुपचाप पड़े रहने की दशा में भी वह पदार्थ खायगी, जो वह उठने-बैठने और काम-बन्धा करने की दशा में खाया करती है तो वह बीमार हो जायगी।

प्रसव के बाद प्रसूता को निश्चितरूप से बीमार ही नहीं समझना चाहिए। पर फिर भी उसके मन और शरीर को पूरे विश्राम

की आवश्यकता रहती ही है। उसके कमरे में काफी हवा और रोशनी आने की भी बहुत आवश्यकता होती है।

चौथे दिन के बाद प्रसूता के शरीर का ऊपरी भाग नित्य धो दिया जाना चाहिए और हर दूसरे दिन सारा शरीर धोना चाहिए। जब छाव में खून दिखलाई पड़ना बन्द हो जाय, उसके पाँच दिन बाद अर्थात् प्रसव से तेरहवें दिन प्रसूता को पूरी तरह से स्नान कराना चाहिए। यदि इससे पहले स्नान किया जायगा तो उससे तन्दुरुस्ती खराब होने का डर होगा।

प्रसूता को बहुत जल्दी बिस्तर छोड़कर न उठ बैठना चाहिए। कुछ स्त्रियाँ प्रसव के बाद जल्दी ही सब काम-धन्धा करने के लिए तैयार हो जाती हैं। यह बहुत हानिकारक है। प्रसव के कारण स्त्री के भीतरी अंगों में अनेक प्रकार के परिवर्तन हो जाते हैं और वे प्रायः छः सप्ताह में अपनी साधारण अवस्था में आते हैं। भारत में भी यही प्रथा प्रचलित है कि प्रसव के चालीस दिन बाद तक स्त्रियाँ आराम करती हैं। पर यदि परिस्थिति ही ऐसी हो कि जल्दी बिस्तर छोड़कर उठना और काम-धन्धा करना पड़े तो उसे बहुत धीरे धीरे ऐसा करना चाहिए। चौथे दिन वह केवल पन्द्रह मिनट के लिए उठकर बैठ सकती है और इस प्रकार धीरे धीरे बढ़ाती हुई पाँचवें दिन आध घंटे, छठे दिन प्रायः पौन घंटे, सातवें दिन सबेरे-सन्ध्या आध आध घंटे, आठवें दिन भी इसी तरह और नवें तथा दसवें दिन सबेरे-सन्ध्या एक एक घंटे उठकर बैठ सकती है।

केवल बिस्तर छोड़कर उठ खड़े होने से ही प्रसूता जल्दी अच्छी नहीं हो जाती। शरीर के रंग पट्टे धीरे धीरे ही ठिकाने आवेंगे। यदि जल्दी काम-धन्धा आरम्भ कर दिया जायगा तो, और विशेषतः उस अवस्था में जब कि स्त्री बीमार होगी, उसके शरीर में अन्दर ही अन्दर अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जायेंगे। ऐसी अवस्था में जब

तक उसका शरीर बिल्कुल ठीक न हो जाय और डाक्टर आज्ञा न दे, तब तक उसे बिस्तर पर ही पड़े रहना चाहिए ।

**शरीर की आकृति ठीक रखना**—शरीर की आकृति ठीक रखने और रग-पट्टों का लचीलापन बढाने के लिए प्रसूता को बिस्तर पर पड़े पड़े ही अपने हाथ पैर हिलाने चाहिए और नित्य कुछ मिनटों तक उसे उन अंगों को घुमाना और सीधा करना चाहिए । इससे पेट और पैरों के पट्टे ठीक अवस्था में बने रहते हैं जिससे शरीर की शकल बिगड़ने नहीं पाती । यदि हो सके तो उसे नीचे लिखे प्रकार से व्यायाम करना चाहिए—

(१) बिस्तर पर लेटे लेटे पहले तो दोनों बांहों की सहायता से और तब बिना उनकी सहायता के शरीर का ऊपरी भाग ऊपर उठाना चाहिए और बैठने के आसन में होने का प्रयत्न करना चाहिए । कुछ देर तक अच्छी तरह लेटे रहने के बाद यह क्रिया होनी चाहिए और दिन में कई बार होनी चाहिए ।

(२) यही क्रिया अपनी दोनों बाहों को अपनी छाती पर ड़्धर-ड़्धर अर्थात् दाहिना हाथ बाईं तरफ़ और बायाँ हाथ दाहिनी तरफ़ रखकर और फिर बाहों को आगे की ओर फैलाकर करनी चाहिए ।

(३) प्रसूता अपने दोनों घुटनों को मिलाकर रखे और दाईं से उन दोनों को आपस में अलग करने के लिए कहे । जब दाईं उन घुटनों को अलग करने के लिए जोर लगावे, तब वह उसके विरुद्ध घुटनों को सटायें रखने के लिए जोर करे ।

(४) इसके सिवा प्रसूता को अपना पेट खूब जोर से फुलाना चाहिए और फिर खूब सिकोड़ना चाहिए और इस प्रकार पेट के अन्दर के पट्टों का व्यायाम करना चाहिए ।

ये सभी व्यायाम बहुत ही धीरे धीरे और सचेत होकर करने चाहिए । पेट और रानों की मालिश का भी बहुत अच्छा फल होता

है। यदि उस पर चारों ओर से अच्छी तरह एक पट्टी बांध ली जाय तो यह भी बहुत अच्छा है।

**अन्तिम सूचनायेँ**—छोटी अवस्था के बच्चों की मृत्यु की संख्या घटाने के प्रश्न पर पाश्चात्य देशों के निवासी बहुत ही गम्भीरता से विचार कर रहे हैं। इस उद्देश्य की सिद्धि के लिए वे लोग गर्भावस्था के समय स्त्रियों की देख-रेख पर दिन पर दिन अधिक ध्यान देने लगे हैं। इधर हाल में उन कारणों का पता लगाया गया है जिनसे गर्भपात हो जाता है या मरा हुआ बच्चा उत्पन्न होता है; और इन दोनों बातों को दूर करने के लिए कुछ उपाय भी निकाले गये हैं। उन उपायों का फल आशा से कहीं बढ़कर हुआ है। सबसे पहली बात तो यह हुई है कि छोटे बच्चों की मृत्यु की संख्या बहुत घट गई है। और दूसरी बात यह हुई है कि आज से बीस बरस पहले जितने असमय गर्भपात होते थे और जितने मरे हुए बच्चे उत्पन्न होते थे, उनकी अपेक्षा अब बहुत कम होने लगे हैं। शिशु के कल्याण और गर्भिणी की के स्वास्थ्य में अब भी बहुत घना सम्बन्ध है और गर्भिणी की का अच्छा स्वास्थ्य गर्भावस्था में उसकी अच्छी देख-रेख पर निर्भर करता है। यदि गर्भ की अवस्था में स्वास्थ्य बराबर अच्छा बना रहे तो असमय गर्भपात, मरे हुए बच्चों के जन्मने और बिना पूरी तरह से बढ़े हुए बच्चों के उत्पन्न होने के अवसर बहुत कम हो सकते हैं।

पाश्चात्य देशों में जब मरे हुए बच्चे उत्पन्न होते हैं, तब उनकी सूचना स्वास्थ्य-विभाग के अधिकारियों को दी जाती है और वे उनका लेखा और विवरण तैयार करते हैं। भारत में भी थोड़ा सा ध्यय करके म्युनिसिपैलिटीयाँ यह काम बहुत अच्छी तरह कर सकती हैं; और इस प्रकार हर साल इसके लेखे तैयार हो सकते हैं और उन पर भली भाँति विचार किया जा सकता है। भारत की स्त्रियों में जितने असमय गर्भपात होते हैं, उन सबका लेखा तैयार करना सहज काम नहीं है; पर फिर भी उनकी संख्या कम नहीं होती। ये सब और इसी

प्रकार की और दूसरी बातें राष्ट्रीय दृष्टि से बहुत महत्त्व की हैं और इस योग्य हैं कि सरकार और प्रान्तीय अधिकारी इस पर बहुत तत्परता के साथ विचार करें। यह बात माननी पड़ेगी कि इधर कुछ वर्षों में प्रान्तीय सरकारों और भारत-सरकार ने इस सम्बन्ध में कुछ प्रयत्न किये हैं। उदाहरण के लिए फ़स्बो आदि में शिशु-सप्ताह मनाये जाने लगे हैं। परन्तु वे ही प्रयत्न यथेष्ट नहीं हैं। इस प्रकार की सरकार की सहायता के सिवा यदि सब लोग आपस में मिलकर उस ढंग की संस्थाएँ स्थापित करें जिस ढंग की संस्थाएँ इंग्लैंड में माताओं और बच्चों के कल्याण के लिए (British National League for Maternity and Child Welfare) हैं, तो उनसे भारत की स्त्रियों का बहुत भला होगा; क्योंकि भारत की स्त्रियों को यह जानने की बहुत अधिक आवश्यकता है कि गर्भ के दिनों में किस प्रकार सचेत रहना चाहिए, बच्चों का जालन-पालन किस प्रकार करना चाहिए और उन्हें किस प्रकार खिलाना-पिलाना चाहिए। इस प्रकार की संस्थाएँ सब जगह एक साथ ही नहीं स्थापित की जा सकतीं। इसलिए अधिक उचित यही है कि भारत की स्त्रियों को ज्यों ही यह पता चले कि वे गर्भवती हैं, त्यों ही उन्हें उचित है कि वे किसी अच्छे डाक्टर की देख-रेख में रहने लगे। उनके लिए यही सबसे अच्छा रास्ता है, और यदि वे इस रास्ते पर चलने लगे तो फिर उन्हें और किसी बात की आवश्यकता न रह जाय। इधर कुछ दिनों से कुछ समझदार स्त्रियाँ इस बुद्धिमत्तापूर्ण मार्ग पर चलने लगी हैं और डाक्टरों के परामर्श और अनुभवपूर्ण ज्ञान का महत्त्व समझने लगी हैं। पर उनकी संख्या बहुत ही कम है और स्त्रियों के रोगों तथा छोटे बच्चों की मृत्यु की अधिकता का यह हाल है कि उनका ध्यान करके रोएँ खड़े हो जाते हैं।

गर्भवती स्त्री को सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जिस चीज़ का आरम्भ ही अच्छा न होगा, उसका अविष्य भी कभी अच्छा

नही हो सकता। इसलिए ज्यों ही उसका स्वास्थ्य ज़रा भी बिगड़ता हुआ दिखाई दे, त्यों ही उसे तुरन्त डाक्टर को दिखलाना चाहिए। उसे सदा इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि इस देश में प्रसव के समय बहुत सी स्त्रियाँ मर जाती हैं और जो स्त्रियाँ मरने से किसी प्रकार बच भी जाती हैं, वे प्रसव के बाद बहुत दिनों तक बहुत बीमार रहती हैं। इसलिए गर्भिणी स्त्री को गर्भ के दिनों में अपने आपको तन्दुरुस्त बनाये रखने के लिए कोई बात उठा नहीं रखनी चाहिए। और ऐसा प्रयत्न करना चाहिए जिसमें वह अच्छी तरह प्रसव करके फिर तन्दुरुस्त बनी रहे।

---

## तीसरा प्रकरण

### जन्म के समय से बालक की रक्षा

माता के प्रति—इस प्रकरण में यह बतलाया जायगा कि जन्म के समय से बालक की रक्षा आदि किस प्रकार की जानी चाहिए । उस समय तुम्हें तो बहुत ही कम काम करना पड़ेगा । इस प्रकरण में जितनी बातें बतलाई गई हैं, वे सब दाईं आदि के ही करने की हैं । पर साथ ही तुम्हें भी इन सब बातों का ज्ञान होना चाहिए, क्योंकि इनका सम्बन्ध स्वयं तुम्हारी सन्तान से है । यदि तुम्हें इन सब बातों का पूरा पूरा ज्ञान होगा, तो तुम यह बात अच्छी तरह समझ सकोगी कि अच्छी शिक्षित दाईं और अशिक्षित दाईं में कितना अन्तर होता है । यदि तुम देखो कि जो दाईं तुम्हारे पास रहती है, वह इस प्रकरण में बतलाई हुई बातों के अनुसार काम नहीं करती, तो तुम उसे हटा दो और दूसरी अच्छी दाईं नियुक्त करो । तुम्हें ऐसी होशियार दाईं मिलनी चाहिए जो अपना काम खूब अच्छी तरह जानती हो । यह तो व्यवहार की बात है । वह जो कुछ काम करेगी, उसके लिए तुम्हें कुछ धन देना पड़ेगा । फिर उसकी भूल या अज्ञान के कारण तुम या तुम्हारा बच्चा क्या सकट में पड़े । ऐसी बातों में तुम अपने पुराने तंग विचारों और भावों को छोड़ दो और समझदारी से काम लो । इसके बदले में स्वयं तुम्हारा स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा और तुम्हारे बच्चे की भी रक्षा होगी ।

नामि को डोरी से बाँधना—ज्यों ही बच्चा उत्पन्न हो, त्यों ही दाईं को उचित है कि बच्चे की नामि की नाल बाँध दे । नामि की

जड़ से तीन अंगुल की दूरी पर निशान करके वहाँ डोरी से बांध दे। फिर उस गांठ से कुछ दूर पर खी की गुसेन्द्रिय से प्रायः आठ अंगुल की दूरी पर एक दूसरी गांठ लगा दे और तब दोनों गांठों के बीच से नाल को किसी तेज़ चाकू से उसकी धार ऊपर की ओर करके या किसी कैची से काट दे। चाकू या कैची को पहले से ही गरम पानी में डवाकर लेना चाहिए। यदि चाकू या कैची गन्दी और मैली होगी तो कई रोगों के विष फैलने का डर रहेगा। इस प्रकार के रोग हलके और साधारण भी हो सकते हैं; पर कभी कभी इतने भीषण भी होते हैं कि उनके कारण बच्चे की जान पर आ बनती है, इसलिए इस काम में सदा बहुत सावधानी रखनी चाहिए।

**बच्चे को कपड़े में लपेटना**—जब नामि की डोरी बँध जाय तब बच्चे को किमी गरम कपड़े में, और विशेषतः जाड़े के दिनों में तो अवश्य ही, लपेटकर रख देना चाहिए। गर्भ के अन्दर बच्चा खूब गरम रहता है और बाहर की हवा गर्भ की भीतरी गरमी के मुकाबले में बहुत ठण्डी होती है। यदि इस बात का ध्यान न रखा जायगा तो बहुत सम्भव है कि बच्चे को सरदी लग जाय। कपड़ा इस तरह लपेटा जाना चाहिए जिसमें बच्चे के मुँह के पास उसके सांस लेने के लिए काफी जगह बची या खुली रहे। इसके बाद दाई को चाहिए कि वह बच्चे को पलंगड़ी पर लिटा दे और तब दूसरे कामों में लगे।

**छोटे बच्चे की आँखें**—यदि बच्चे की आँखों में किमी तरह का कीचड़ या मैल आदि लगी हो तो वह साफ़ रुई के टुकड़े से पोंछ दी जानी चाहिए। थोड़ा सा बोरेसिक एसिड (Boric Acid), उतना ही जितना एक पैसे पर आ जाय, गरम किये हुए पानी के एक प्याले में घोल दिया जाय; और तब साफ़ रुई की सहायता से इसी घोल से उसकी आँखें अच्छी तरह धोकर साफ़ कर दी जायँ। यदि आँखों में कुछ सूजन हो तो तुरन्त डाक्टर को बुलवाना चाहिए; क्योंकि बच्चे के

जन्म लेते ही आँखों में जो सृजन होती है, वह प्रायः उसकी दृष्टि के लिए हानिकारक होती है। इस महत्त्व की बात का ध्यान न रखने के कारण कुछ बच्चे अन्धे हो जाते हैं। नये जन्मे हुए बच्चों की आँखों को प्रकाश की चमक से भी बचाना चाहिए।

**नाक**—यदि नाक में कोई चिकना पदार्थ लगा हो तो उसे भी साफ़ कर देना चाहिए।

**कान**—यदि कान में किसी तरह की मैल जमी हो तो वह भी पानी साँखनेवाली रुई गरम पानी में भिगोकर उससे साफ़ कर दी जाय। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि कोई चीज़ बच्चे के कान के अन्दर न चली जाय।

**चिकना पदार्थ दूर करना**—बच्चे के शरीर पर जहाँ कहीं कोई चिकना पदार्थ लगा हो, ढाई को उचित है कि वह सब साफ़ रुई की सहायता से पोछ दे और उसके सारे शरीर पर जैतून के तेल की मालिश कर दे।

**बच्चे का पहला स्नान**—जाड़े के दिनों में बच्चे को पहले पहल किसी गरम कमरे में नहलाना चाहिए। ऋतु के अनुसार बच्चे को या तो गुनगुने पानी से या गरम पानी से स्नान कराना चाहिए।

बच्चा ढाई की गोद में लेटा रहना चाहिए और उसे साबुन मलकर अच्छी तरह नहलाना और साफ़ करना चाहिए। थगल, रानों के बीच और इसी प्रकार के दूसरे स्थानों को खूब ध्यान से साफ़ करना चाहिए और तब उसे गरम पानी से स्नान कराना चाहिए। साबुन बच्चे की आँखों में न जाने पावे, नहीं तो उसे बहुत कष्ट होगा। जाड़े के दिनों में बच्चे को झंगीठी आदि के सामने रखकर स्नान कराना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि किसी तरफ़ से ठण्डी हवा का झोंका न आने पावे। उसके

पहले स्नान में दो तीन मिनट से अधिक समय न लगाना चाहिए; और स्नान के लिए पानी खर्च करने में किफायत नहीं करनी चाहिए ।

स्नान करने के कारण बच्चे के शरीर में जो पानी लग गया हो, वह शरीर पर कोई मुलायम तैलिया घीरे घीरे रखकर सुखा देना चाहिए । तैलिय से उसका शरीर कमी ज़ोर से रगड़ना नहीं चाहिए, क्योंकि नये जन्मे हुए बच्चे का शरीर बहुत ही कोमल होता है । शरीर पर का सारा जल अच्छी तरह और बहुत जल्दी जल्दी सुखाना चाहिए ।

स्नान कराने के बाद बच्चे का शरीर बहुत अच्छी तरह देख लेना चाहिए और यह देख लेना चाहिए कि उसके किसी अंग में कोई असाधारण बात तो नहीं है । दाईं को अच्छी तरह देख लेना चाहिए कि शरीर में कहीं कोई खुराबी या चोट आदि का निशान तो नहीं है । यदि मल या मूत्र त्याग करने के भाग बन्द हों, तो तुरन्त डाक्टर को बुलाकर दिखलाना चाहिए । यदि इस बात में ग़फलत की जायगी तो बच्चे की जान जाने का भय होगा ।

**नाभि की नाल**—स्नान के बाद सबसे अधिक ध्यान देने की चीज़ नाभि की नाल है । उसे अच्छी तरह साफ़ करके उस पर पाउडर छिड़क देना चाहिए । पाउडर जिंक आक्साइड (Zinc Oxide), स्टार्च (Starch) और बोरेसिक एसिड (Boric Acid) तीनों एक एक आउन्स मिले हुए हो । यह पाउडर पहले से ही खूब अच्छी तरह तीनों चीज़ें मिलाकर तैयार करके चौड़े मुँह की बोतल या शीशी में रखा रहना चाहिए ।

बोरेसिक लिण्ट का तीन इंच चौड़ा और चार इंच लम्बा एक टुकड़ा लेकर उसके बीच में एक छेद करना चाहिए; और उस छेद के बीच में से नाल निकाल ली जाय । अब उस लिण्ट पर कई छोटे चम्मच भरकर

वह पावडर डाल दिना जाय और तब वह लिष्ट इस प्रकार लपेट लिया जाय जिस प्रकार दवा बेचनेवाले लोग दवा की पुड़िया लपेटते हैं। ऐसा करने से पावडर नाल के साथ बराबर लगता रहेगा। इस क्रिया से नाल बहुत जल्दी सूख जाती है। नित्यप्रति भारत में जो बहुत से बच्चे जन्म लेते ही मर जाते हैं, उनमें से बहुतों के मरने का कारण यही होता है कि नाल की जैनी व्यवस्था होनी चाहिए, वैसी नहीं होती। या तो नाल काटने के समय लोग सचेत नहीं रहते और या नाल के कटकर गिरन से पहले अथवा नाभि के अच्छे होने से पहले कुछ असावधानी की जाती है। ये सब बातें उन्हीं पुराने ढंग की दाइयों के अज्ञान के कारण होती हैं जो बच्चा जनाने का काम करती हैं और जिनका नाल को पकड़ने और काटने आदि का ढंग बहुत ही गन्दा होता है। नाल की ठीक ठीक रक्षा करने के लिए प्रायः चौथाई इंच मोटा, दो इंच लम्बा, और दो इंच चौड़ा साफ़ गाज़ (Sterile Gauze) का एक टुकड़ा लेना चाहिए और उसे नाभि के ऊपर रखकर पेट पर इस प्रकार पट्टी बांध दी जानी चाहिए जिसमें वह अपने स्थान से इधर-उधर न हटे। कभी कभी ऐसा होता है कि बच्चों की नाभि के रास्ते से आते बाहर निकल आती है। यदि इस प्रकार गाज़ रखकर पट्टी बांध दी जायगी तो नाभि में से आंतों के बाहर निकलने का भय न रहेगा। यह गद्दी और पट्टी आरम्भ में बराबर एक महीने तक बँधी रहनी चाहिए।

**पट्टी**—यहाँ यह बतला देना आवश्यक है कि साधारण अवस्थाओं में पेट पर जो पट्टी बाँधी जाती है, वह छोटे बच्चों के पेट पर बाँधने के लिए ठीक नहीं होती। वह प्रायः ऊपर या नीचे खिसक जाती है, नाभि खुन्न जाती है और उस पर की गद्दी हट जाती है। प्रायः मल-मूत्र से भी वह खुराब हो जाती है। इस बात को बचाने के लिए यह आवश्यक है कि पट्टी उस ढंग से बाँधी जाय जो ढंग इस चित्र में दिखाया गया है। यदि इन सूचनाओं का ठीक तरह से

पालन किया जायगा तो नाभि बहुत जल्दी अच्छी हो जायगी और उसका घाव भर जायगा।

यदि नाल में से खून बहता हो तो नाल को फिर से अच्छी तरह बांध देना चाहिए। जहां पहले गाँठ दी गई हो, उसके पास ही एक और गाँठ दे देनी चाहिए। इससे खून अवश्य ही रुक जायगा।

**नाल को शरीर से अलग करना**—बच्चे के जन्म लेने से पाँच सात दिन के अन्दर ही साधारणतः नाल उसके शरीर से अलग हो जाती है। पर कभी कभी वह दस या पन्द्रह दिन तक भी उसके साथ ही लगी रहती है। नमी और सीढ़ आदि के कारण ही नाल अधिक दिनों तक शरीर के साथ लगी रहती है। यदि नाल को पानी से बचाया जाय तो वह जल्दी सूख जायगी और साधारणतः पाँचवे दिन कटकर अलग हो जायगी। नाल पर सदा पाउडर छिड़कते रहना और बेरेसिक लिण्ट या साफ रुई में लपेटना (जैसा कि पहले बतलाया जा चुका है) बहुत ही लाभदायक होता है। नाल को सूखा रखना बहुत ही आवश्यक है। यदि नाल का ठीक ठीक ध्यान न रखा जाय तो अनेक प्रकार के भीषण रोगों की सम्भावना रहती है। इसके लिए बहुत तेज़ कीटाणुनाशक (Antiseptic) औषधों का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि उनके कारण नाल के अलग होने में बहुत देर लगती है।

यदि एक सप्ताह तक भी नाल अलग न हो तो खबराने या चिन्ता करने की कोई बात नहीं है। अपनी ठीक अवस्था में पहुँचकर वह आपसे आप गिर जायगी। उसे खींचने या और किसी प्रकार अलग करने के कारण बच्चे को बहुत कष्ट होता है और कभी कभी तो उसके प्राणों पर आ बलती है। इस क्रिया को आपसे आप होने देना चाहिए। यदि नाल के बाहर निकल आने पर भी नाभि में कुछ घाव सा बाकी रह जाय, तो बराबर सबेरे और सन्ध्या लिण्ट पर थोड़ी सी बेरेसिक की मरहम (Boracic Ointment) रखकर नाभि पर लगा

देनी चाहिए, और जब तक नाभि का घाव बिलकुल अच्छा न हो जाय, तब तक ऐसा करते रहना चाहिए। जब तक नाल शरीर से बिलकुल अलग न हो जाय, तब तक बच्चे को पूरा स्नान नहीं कराना चाहिए।

यह बात सदा ध्यान में रखनी चाहिए कि बच्चे के जन्म लेने के उपरान्त उसके शरीर के साथ नाल ही एक ऐसी चीज़ रहती है जिसके द्वारा शरीर में सबसे अधिक विषों और रोगों आदि के फैलने का भय रहता है; और जब नाल गिरकर अलग हो जाती है, तब नाभि पर का घाव मानों इस प्रकार के रोगों और विषों आदि के शरीर में प्रविष्ट होने के लिए दूसरा द्वार बन जाता है। इसलिये नाल और नाभि के सम्बन्ध में सबसे अधिक सफ़ाई का ध्यान रखना चाहिए, और जिन दवाओं में नमी या चिकनाहट हो, वे कभी नाभि या नाल पर नहीं लगानी चाहिए। नाल या नाभि को छूने से पहले हाथ बहुत अच्छी तरह साफ़ कर लेने चाहिए।

**सफ़ाई**—प्रसूता और बच्चे दोनों के गन्धे कपड़े और सब प्रकार की गन्दी चीज़ें जहाँ तक जल्दी हो सके, हटा देनी चाहिए। यह विषय इतने महत्त्व का है कि यदि इसकी उपेक्षा की जाय तो इससे बच्चे के स्वास्थ्य और जीवन को बहुत बड़ी हानि पहुँच सकती है। छोटे और गन्धे घरों में गरमी के दिनों में और विशेषतः ऐसे स्थानों में जहाँ धूल या गन्दी हवा रहती है अथवा प्रकाश ठीक तरह से नहीं पहुँचता, इस प्रकार की हानि पहुँचने की और भी अधिक सम्भावना रहती है। ताज़ी हवा से कभी सरदी नहीं लगती, न जुकाम होता है। उससे तो जीवन और स्वास्थ्य आता है और प्राण-शक्ति बढ़ती है।

**रूमाल**—बच्चों की कमर में उनके पेशाब या पाख़ाने आदि के लिए जो रूमाल बाँधे जाते हैं, वे ज्यों ही गन्धे हों त्यों ही तुरन्त बदल दिये जाने चाहिए। प्रायः लोग ऐसा करते हैं कि जब बच्चा दो दो और तीन तीन बार पाख़ाना या पेशाब कर चुकता है, तब उसका

रूमाल बदलते हैं। यह बहुत ही बुरी बात है। इससे बच्चे के शरीर में सूजन या पीड़ा होने लगती है और उसे बहुत कष्ट पहुँचता है। इसलिए सदा साफ़ और सूखे रूमाल हर समय तैयार रखने चाहिए।

**बच्चे के लिए आवश्यक चीज़ों की टोकरी—**पहले से ही एक अच्छी टोकरी तैयार रखनी चाहिए जिसमें बच्चे की नित्य प्रति की सभी आवश्यक छोटी छोटी चीज़ें रखी रहा करें। इसमें साबुन, सेफ्टी पिन, सुई, तागा, कुन्द नोकवाली कैंची, पट्टी, पाउडर, दवाओं से साफ़ की हुई रुई, कुछ छोटे रूमाल और दूसरी सभी आवश्यक चीज़ें रहनी चाहिए। अगर सब सामान से दुखस्त इस प्रकार की एक टोकरी पहले से ही तैयार कर रखी जाय तो समय की बहुत कुछ बचत और कठिनाइयों से बचाव हो जाता है।

---

## चौथा प्रकरण

### वच्चों को दूध पिलाना

माता के प्रति—यह प्रकरण सबसे अधिक महत्व का है। इसे बहुत ही ध्यान से पढ़ना चाहिए और इसमें जो छोटी से छोटी बातें कही गई हैं, उन्हें भी बहुत अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। यह मातों वच्चों के स्वास्थ्य, बल और सुन्दरता की कुंजी है। इस प्रकरण में जो बातें बतलाई गई हैं, यदि तुम उनके अनुसार ठीक तरह से चलेगी, तो तुम्हारा वच्चा कभी बीमार न पड़ेगा। और यदि संयोग से वह कभी बीमार पड़ भी जाय तो उसकी बीमारी इतनी साधारण और हलकी होगी कि तुम्हें उसके लिए कुछ अधिक चिन्ता न करनी पड़ेगी। इसके बिना यह प्रकरण अच्छी तरह पढ़ने से तुम्हें बहुत सी ऐसी बातें मालूम हो जायेंगी जिनके कारण तुम ऐसी बहुत सी भूलों से बच जाओगी जो भूलें साधारणतः बहुत सी बिरा किया करती हैं; और तुम उन अनेक कष्टों और कठिनायियों से भी बच जाओगी जो इन भूलों के कारण साधारण दूध पिलानेवाली माताओं और उनके वच्चों को भोगनी पड़ती है।

छातियों से दूध पिलाना—वच्चे को दूध पिलाने का सबसे अच्छा ढंग यह है कि उसे छातियों से दूध पिलाया जाय। यह प्रकृति का दिया हुआ भोजन है और नये जन्मे हुए वच्चे के लिए सबसे अधिक पचनेवाला और बल बढ़ानेवाला तत्त्व उसका पोषण करनेवाला है। संसार का और कोई भोजन इसकी बराबरी नहीं कर सकता। जन्म लेने से पहले वच्चे का पोषण माता के खून से होता है और उसके जन्म के

समय प्रकृति उसकी माना की छातियों से दूध के रूप में उसके लिए भोजन तैयार करती है। बच्चे के पोषण के लिए जिन चीजों की आवश्यकता होती है, वे सभी चीजें इस दूध में होती हैं; और साथ ही यह उसकी पाचनशक्ति के भी बहुत ही अनुकूल होता है। इसलिए यदि माता का स्वास्थ्य ठीक हो तो उसे प्रायः एक बरस तक बच्चे को अपनी छातियों से ही दूध पिलाना चाहिए। कम से कम कुछ सप्ताहों तक तो उसे अवश्य ही अपनी छातियों से दूध पिलाने का प्रयत्न करना चाहिए, क्योंकि उस समय बच्चा कदाचित् और किसी प्रकार का भोजन पचा ही नहीं सकता। बहुत से बच्चे जन्म लेने के कुछ ही सप्ताहों के अन्दर केवल इसी लिए मर जाते हैं कि इसी बीच में उन्हें अस्वाभाविक भोजन देकर उनकी पाचनशक्ति खराब कर दी जाती है। यदि कम से कम आरम्भ के दो या तीन महीनों तक भी बच्चे को छातियों से दूध पिलाया जाय, तो वह जीवन के मार्ग पर बहुत अच्छी तरह से चल पड़ता है। जो लड़के बहुत ही दुबले पतले और नाजुक हो, या जो ऐसे माता-पिता से उत्पन्न हो जिन्हें गरमी हुई हो, छातियों से दूध पिलाने से उनके जीने की सम्भावना बहुत कुछ बढ़ जाती है। इन सब कारणों से बच्चे को छातियों से दूध पिलाने का जितना अधिक महत्त्व है, उसका पूरी तरह से वर्णन हो ही नहीं सकता। बच्चे के जन्म लेने के कुछ सप्ताहों के अन्दर ही उसे और किसी प्रकार का भोजन देना बिल्कुल अस्वाभाविक और प्रकृति-विरुद्ध है, और जब तक बीच में कोई बहुत बड़ा कारण या कठिनाई न आ जाय, तब तक उसे कभी दूसरा भोजन नहीं देना चाहिए।

जिन बच्चों को बहुत ही छोटी अवस्था या आरम्भ में छातियों का दूध नहीं मिलता, वे प्रायः मर जाते हैं; और उनमें से जो बच्चे किसी प्रकार बच भी रहते हैं, उनकी पाचनशक्ति बिल्कुल खराब हो जाती है। और इस प्रकार जब एक बार उनका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, तब वे सहज में और बहुत सी बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।



का रूप और गुण धारण कर लेता है। छातियों में दूध आने का ठीक और निश्चित समय नहीं बतलाया जा सकता। अलग अलग स्त्रियों में यह समय अलग अलग होता है; पर साधारणतः प्रसव के बाद दो से पांच दिन में उनमें दूध आ जाता है।

जन्म होने के बाद बच्चे का शरीर अच्छी तरह साफ करके उसे नहलाकर और कपड़े में लपेटकर उसे मा के पास ही बिस्तर पर लिटा देना चाहिए। जन्म होने के समय बच्चे के शरीर पर बहुत कुछ ज़ोर और दबाव पहुँचता है, इसलिए उस समय उसे और सब बातों से बड़कर विश्राम की आवश्यकता होती है। इसलिए उस समय उसे दूध नहीं पिलाना चाहिए। वह जितना सो सके, उसे उतना सोने देना चाहिए। अधिकांश अवस्थाओं में बच्चे को छः से बारह घंटे तक किसी प्रकार के भोजन की आवश्यकता नहीं होती। हाँ अगर वह चिल्लाने लगे और बेचैन हो, तो इससे पहले ही उसे दूध पिलाना आरम्भ कर देना चाहिए।

### जन्म के दिन से बच्चे का नियमित पालन—

माता को सबसे अधिक इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि दूध पिलाने में बहुत बैर की आवश्यकता होती है। कुछ स्त्रियों में दूध पिलाने की क्रिया बहुत ही सहज और साधारण होती है। पर कुछ स्त्रियों में दूध का प्रवाह ठीक तरह से स्थापित होने या दूध उतरने में बहुत सी कठिनाइयाँ होती हैं। पर यदि माता धीरज रखे तो उसे बहुत अच्छी तरह से सफलता हो सकती है।

जन्म के दिन दूध पिलाना—सबसे पहले छातियों को खूब अच्छी तरह धोकर और साफ करके सुखा लेना चाहिए। जब तक बच्चे को जन्म लिये छः से बारह घण्टे तक न बीत जायें, तब तक उसके मुँह में स्तन नहीं देना चाहिए। छातियों में से जो दूध सबसे पहले निकलता है, उसमें कुछ रेचक गुण होता है जिसके कारण बच्चे की आँतों

पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। यदि जन्म लेने के समय में चौबीस घंटों के अन्दर बच्चे को पालना न हो तो उसे एक छोटे जन्म पर रूढ़ी का नेत्र, बल्कि समय भी अच्छा यह है कि एक छोटे जन्म पर जैतून का नेत्र थोड़े से गरम पानी में मिलाकर दिया जाय। इसके बच्चे के पेट की वह गन्दगी बाहर निकल जायगी जो गहरे हरे और भूरे रंग की होती है और जो पहले २४ घंटों के अन्दर निकलनी है। रूढ़ी के नेत्र में जैतून का नेत्र अच्छा होता है; क्योंकि रूढ़ी का नेत्र जानों को बाँध देता या बन्द कर देता है; पर जैतून के नेत्र में यह बाँध नहीं होता।

इसके बाद बाग़ घंटों में दो बार अर्थात् छः छः घंटों पर बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। पहले चौबीस घंटों में बच्चे का क्षान्ति का जमाना या न जमाना इसकी दूध पीने की इच्छा पर निर्भर करता है। यदि क्षान्ति में दूध होगा और बच्चे को आवश्यकता होगी, तो वह ले लेगा; नहीं तो छोड़ देगा। यह नियम है कि हम अक्सर पर बहुत ज़ोर से जमाने पर भी बहुत ही थोड़ा दूध निकलता है। हम समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यदि क्षान्ति में दूध न हो और हमने कुछ भी न रखा, तो भी हमने बच्चे को कोई हानि नहीं पहुँचनी; और बहुत ज़ोर लगाकर जमाने पर भी पहले चौबीस घंटों में बच्चे को प्राण: कुछ भी दूध नहीं मिलता। बहुत सी स्त्रियाँ इन बातों के नहीं जानती और पाम-गह्वी की स्त्रियों का दाइयों के कहने पर बच्चे को रोज़ का थोड़ा दूध पिला देती हैं। पर सामान्य में ऐसा करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यदि हम मनचरी का दूध दिया जाता है, तो हमसे प्रायः बच्चे की पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है जिससे डाँक लगना ज़्यादा कभी बहुत कठिन हो जाता है। बच्चे को जन्म लेने के समय में छः और बाग़ घंटों के बीच में केवल एक बार दूध पिलाना चाहिए; और फिर उसके बाद बाग़ घंटों के अन्दर छः छः घंटों पर केवल दो बार दूध पिलाना चाहिए।

**दूसरे और तीसरे दिन दूध पिलाना**—दूसरे और तीसरे दिन बच्चे का दूध पीना उसकी इच्छा और प्रवृत्ति पर और साथ ही माँ की छातियों में दूध होने और न होने पर निर्भर करता है। दूसरे दिन बराबर चार चार घंटों पर बच्चे के मुँह में छाती देनी चाहिए और तीसरे दिन दो दो घंटों पर। पर वह उसी दशा में होना चाहिए जब छातियों से दूध का प्रवाह ठीक तरह से होने लग गया हो। पहले चौबीस घंटों में बच्चे को जो थोड़ा बहुत दूध मिल जाता है, उसी से वह बहुत सन्तुष्ट हो जाता है; इसलिए दूसरे और तीसरे दिन भी उसे चूसने से जो थोड़ा बहुत दूध मिल जाता है, उसी से वह पूरी तरह से सन्तुष्ट हो जाता है।

जो स्त्रियाँ पहले-पहल बच्चा जनती हैं, उनकी छातियों में प्रायः पहले दो तीन दिन तक कुछ भी दूध नहीं होता। और कभी कभी तो ऐसा होता है कि कहीं पाचवे या छठे दिन जाकर दूध ठीक तरह से उतरने लगता है। इसके लिए कभी कोई चिन्ता नहीं करनी चाहिए। चिन्ता करने से तो दूध का प्रवाह रुकेगा या उसने और भी देर होगी।

छातियों से दूध को ठीक ठीक उतारने के लिए माता को चाहिए कि वह दो दो घंटे के बाद बच्चे के मुँह में छाती दे। इस प्रकार से बच्चे के चूसने से ही दूध का ठीक ठीक प्रवाह आरम्भ हो जायगा। जिस समय बच्चा चुपचाप और शान्त रहता है, उस समय भी कुछ स्त्रियाँ बच्चे को भूखा समझ कर उसके मुँह में पानी मिला हुआ थोड़ा सा गौ का दूध डाल देती हैं। पर ऐसा नहीं करना चाहिए, क्योंकि जो बच्चा दूध न पीना चाहता हो, उसे यदि ज़बरदस्ती कुछ दूध पिला दिया जायगा, तो फिर वह उस शौक से छातियों को न चूसेगा, जिस शौक से वह भूखा होने की दशा में चूसा करता है। इसके सिवा छातियों में से दूध उतारने के लिए उन पर जो ज़ोर पहुँचने की आवश्यकता होती है, वह ज़ोर भी न पहुँचेगा जिससे दूध उतरने में और भी देर होगी। कुछ अवस्थायों में तो केवल इसी कारण दूध उतरने में

देर होती है। बच्चे को दूध न पिलाने का प्रयत्न करना या थोड़ा सा गिलाकर जल्दी छुड़ा देना उसे माता के उस दूध से वंचित करना है जिसका स्थान और कोई दूध ले ही नहीं सकता। माताओं को यह भी स्मरण रखना चाहिए कि यदि आरम्भ में दो तीन दिन तक बच्चे को काफ़ी दूध न मिले, तो भी उसे कोई हानि नहीं पहुँचती। छुटियों से दूध उतारने के लिए लगातार कोशिश करने रखना चाहिए और दो दो बंदे पर उसके सुँह में छूती देनी चाहिए। ठीक तरह से और पूरा पूरा दूध उतारने के लिए बहुत कुछ धैर्य, अव्यवसाय और समझदारी की आवश्यकता होती है।

यदि इतना सब कुछ होने पर भी बच्चे का शरीर ठीक तरह से न चला हो और वह बेचैन दिखाने देता हो, तो उसे थोड़ा सा उबाला हुआ पानी ठंडा करके देना चाहिए, और उससे थोड़ी सी चीनी भी मिला देनी चाहिए जिसमें वह उसे जल्दी से पी ले। यह पानी बूँद बूँद करके नहीं देना चाहिए। चार चार बंदों पर चार से पाँच छोटे चम्मच भर पेना पानी बहुत काफ़ी होगा। पानी से ही बच्चे का पेट पूरी तरह से नहीं भर देना चाहिए, क्योंकि इससे फिर बच्चे को छूती चूसने की इच्छा न रह जायगी। इस बीच में बराबर धैर्य और अव्यवसायपूर्वक बच्चे को दूध पिलाने रखना चाहिए या ठीक समय पर उसके सुँह में छूती देने रखना चाहिए। इस प्रकार बिना किसी विशेष कठिनाई के पाँचवें या छठे दिन तक गौ का दूध पिलाना टाला जा सकता है। और पाँचवें या छठे दिन अधिकांश बच्चों की छुटियों में इतना दूध उतारने लगता है जो छोटें बच्चों की आवश्यकता के लिए बहुत होता है।

यदि बच्चा बेचैन हो और नींद पानी देने से भी चुप न होता हो, तब गौ के दूध में पानी मिलाकर दो चार छोटे चम्मच भर दे देना चाहिए। इससे अधिक मात्रा में कभी दूध और पानी नहीं देना चाहिए क्योंकि इस अवस्था में बच्चे की पाचन-शक्ति के शीघ्र बिगड़ जाने का डर रहता है।

जो बच्चा स्वस्थ होगा, वह पेट भर जाने पर आप ही छाती छोड़ देगा। साधारणतः बच्चे को पाँच से दस मिनट तक पूरी तरह से पेट भरने में लगता है, पर कुछ बच्चे पन्द्रह से बीस मिनट तक भी दूध पीते रहते हैं। इससे अधिक समय तक बच्चे के मुँह से झाँती रहने देना ठीक नहीं है। यदि बच्चा आध घंटे तक दूध पीता रहे अथवा दूध पीता पीता छाती पर ही सो जाय तो समझ लेना चाहिए कि कोई खराबी जरूर है। या तो वह दुर्बल है और या छालियों में अधिक दूध ही नहीं है। केवल बहुत ही कमजोर बच्चे जो दूध चूसने में जल्दी थक जाते हैं, बीस मिनट से अधिक समय तक छाती पर रहने दिये जाते हैं। जो बच्चे दूध पीने में बहुत सुस्त हों, उन्हें इधर-उधर थोड़ा हिला बुलाकर और दूध पीने में प्रवृत्त किया जा सकता है, और जो बच्चे बहुत जल्दी जल्दी दूध पीते हों, उनकी माताओं को चाहिए कि छाती की घुंछी की जड़ को अँगूठे और तर्जनी उँगली से पकड़े रहे, जिसमें दूध आवश्यकता के अनुसार ठीक तरह से उतरे, आवश्यकता से अधिक न उतरे।

**दूध पिलाने के बीच में अन्तर**—सब बच्चे एक ही से नहीं होते, इसलिए इस बात का कोई ठीक और निश्चित नियम नहीं बतलाया जा सकता कि बच्चों को कितनी कितनी देर के बाद दूध पिलाना चाहिए। कुछ बच्चों को दो दो घंटों और कुछ को तीन या चार घंटों पर दूध पिलाने की आवश्यकता होती है। प्रत्येक बच्चे को उसकी आवश्यकताओं के अनुसार दूध पिलाना चाहिए। पर जहाँ तक हो सके, इस बात का प्रयत्न होना चाहिए कि चार चार घंटे के अन्तर पर बच्चे को दूध पिलाना पड़े, क्योंकि इससे बच्चे का भी स्वास्थ्य ठीक रहता है और उसकी माता का भी। इस बात की शिक्षा जितनी जल्दी हो सके, आरम्भ कर दी जानी चाहिए।

अधिकांश बच्चे ऐसे भी होंगे जो पहले दिन से लेकर पहले वर्ष के अन्त तक चार चार घंटे पर दूध पिलाने से ही अच्छी तरह बढ़

सकेगे। जब दूध पिजाने का समय आवे, तब बच्चे को सदा जगा देना चाहिए और उसे दूध पिजाना चाहिए।

**अधिक अन्तरों से लाभ**—यदि बच्चे को समय के अधिक या बड़े अन्तर पर अर्थात् अधिक देर करके दूध पिजाया जायगा, तो उसे न तो पेट में दर्द होगा और न बेचैनी होगी। इससे मां और बच्चे दोनों को आराम मिलेगा।

**छोटे अन्तर**—जब चार चार घंटे के अन्तर पर दूध पिजाने का फल यह देखने में आवे कि बच्चा ठीक तरह से नहीं रहता और नहीं बढ़ता, तब यह चार घंटे का अन्तर घटाकर कम कर देना चाहिए। यदि कभी बीच में इस प्रकार अन्तर घटाने की आवश्यकता आ पड़े तो भी उसके बाद ज्यों ही वह अनावश्यक जान पड़े, सो ही फिर वही चार चार घंटे पर दूध पिजाना आरम्भ कर देना चाहिए।

**एक या दोनों छातियों से दूध पिलाना**—पहले सप्ताह में जब छातियों में दूध पूरी तरह से न उतरता हो, माता को उचित है कि वह बच्चे को दोनों छातियों से दूध पिलावे। पर जब अच्छी तरह से दूध उतरने लगे, तब यही उचित है कि एक बार एक छाती से दूध पिजाया जाय और दूसरी बार दूसरी छाती से। अर्थात् बारी बारी से हर एक छाती से दूध पिजाया जाय। कुछ स्त्रियाँ बच्चे को जब जिस छाती से जी चाहता है, दूध पिला देती हैं। इससे दोनों छातियाँ थोड़ी थोड़ी खाली हो जाती हैं, पर पूरी तरह से एक भी छाती खाली नहीं होने पाती, और दोनों छातियाँ यदि खाली होती हैं तो केवल उसी दशा में जब कि दूध कम उतरता है। पर ऐसा करना बड़ी भारी भूल है। जिस समय दूध जितना चाहिए, उतना उतरता हो, उस समय ऐसा कभी नहीं करना चाहिए। पहले सप्ताह के अन्त में बलवान् बच्चों के मुँह में एक बार केवल एक ही छाती देनी चाहिए और दूसरी बार दूसरी छाती। पर यदि दूध

यथेष्ट मात्रा में न उतरता हो, तो दुर्बल, जल्दी थक जानेवाले और ठीक समय से पहले जन्म लेनेवाले बच्चों को एक ही समय में दोनों छातियों से दूध पिलाना चाहिए।

यदि छाति-या दूध से भरी हों और पाचनशक्ति की किसी खराबी के कारण बच्चा छाती में का सारा दूध पीने में असमर्थ हो तो माता को अपनी छाती या तो पम्प की सहायता से और या हाथ से दबाकर खाली कर देनी चाहिए और उसमें का दूध बाहर निकाल देना चाहिए। पम्प से दूध बाहर निकालने की अपेक्षा हाथ से निकालना अधिक उत्तम है। इसके सिवा छातियों के दूध से भर जाने के कारण जो कष्ट होता है, वह छाती पर पड़ी बांध लेने से या खूब कसी हुई अंगिया या कुरता पहन लेने से भी दूर हो जाता है। इस उपाय से असमय में ही दूध बन्द हो जाने का भी भय नहीं रह जाता; और छातियों के दूध से भर जाने के कारण जो कष्ट होता है, उससे भी रक्षा हो जाती है।

जब छातियों में दूध उतरने लगता है, तब वे कड़ी हो जाती हैं और उनमें कुछ तनाव होता है, जिससे कुछ कष्ट जान पड़ता है। साधारणतः कुछ हलकी सी हरारत भी हो जाती है जिसे “दूध का बुझार” कहते हैं। दूध पिलानेवाली माता को इसकी कोई चिन्ता नहीं करनी चाहिए; क्योंकि ज्यों ज्यों दूध अधिक उतरता है, त्यों त्यों वह कष्ट और बुझार आपसे आप दूर होता जाता है। और दूध अधिक उतारने का उपाय यही है कि बच्चे को बराबर छातियों से दूध पिलाया जाय।

## छातियों से दूध पिलाने की भूलें

(१) बच्चे को दूध पिलाने का ठीक ढंग — यह भी एक कला है और बहुत ही कम स्त्रियाँ यह कला जानती हैं। बच्चे को दूध पिलाते समय माता को सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि

उसके दूध पीने में किसी प्रकार की बाधा न पड़े और यह बात तभी हो सकती है जब बच्चे की नाक इस प्रकार खुली रहे जिसमें उसे सास लेने में कोई कठिनाई न हो। बच्चे को दूध पिलाने के समय प्रायः होता यह है कि उसकी नाक छाती में लगकर इस प्रकार दब जाती है कि वह अपने नथनों से ठीक तरह से सास नहीं ले सकता। उसके मुँह में छाती की धुंडी रहती है; इसलिए वह मुँह के रास्ते भी सास नहीं ले सकता। बच्चा थोड़ी देर तक दूध पीता है और तब सास लेने के लिए रुक जाता है। इस प्रकार वह बिना पूरी तरह से पेट भरे या छातियों को दूध से खाली किये ही थोड़ी देर में थक जाता है। यह वंश बहुत ही दोषपूर्ण है; क्योंकि इससे बच्चा या तो थोड़ी ही देर में बहुत सा दूध पी लेता है जिससे बाद में अवश्य ही कैं करने लगता है; और या वह इतना कम दूध पीता है कि वह उसके पोषण के लिए पूरा नहीं होता। इसका परिणाम यह होता है कि जीवन के आरम्भ से ही उसका विकास अपेक्षाकृत बहुत ही कम होता है और वह दुर्बल होने लगता है। इसलिए माताओं को उचित है कि वे बच्चे को ठीक तरह से दूध पिलाने की कला बहुत ही ध्यानपूर्वक सीखें। माता को सदा बैठकर बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। घुटना कुछ ऊपर उठाकर उस पर बायाँ हाथ टेक देना चाहिए और उसी बाएँ हाथ से बच्चे का सिर पकड़ रखना चाहिए। दाहिने हाथ से छाती पकड़ रखनी चाहिए और इस प्रकार पकड़नी चाहिए कि जिसमें अँगूठा उसके ऊपरी तल पर रहे। इस प्रकार अँगूठा रखने से छाती बच्चे के मुँह से कुछ दूर रहती है जिसमें बच्चे की नाक सास लेने के लिए खुली रहती है। इस प्रकार माता अपने बच्चे को बिना रोक-टोक दूध पिला सकती है और बच्चा भी बहुत आराम से छाती को दूध से खाली कर देगा।

(२) चिन्ता—कुछ स्त्रियाँ छाती से दूध पिलाने में सफलता प्राप्त करने के लिए बहुत चिन्तित रहती हैं। पर यह चिन्ता ही उनकी छातियों से दूध ठीक तरह से उतरने नहीं देती; बल्कि चिन्ता

के कारण तो प्रायः दूध का उतरना बिलकुल बन्द ही हो जाता है। चिन्ता करने के कारण ही माता की छाती का दूध कम होता है; और माता उसका कारण तो जानती ही नहीं। वह समझती है कि मेरी छातियों में दूध ही नहीं होता या इतना कम होता है कि उससे बच्चे का सन्तोष ही नहीं होता; इसलिए वह बच्चे को ऊपरी दूध पिलाने लगती है। दूध पिलाने से छातियों को जो स्वामाविक जोर पहुँचता है, अब वह जोर पहुँचना बन्द हो जाता है। ठीक तरह से छातियों में दूध आने और उतरने के लिए बच्चे को दूध पिलाना बहुत जरूरी है। यदि आरम्भ के कुछ दिनों में दूध बिलकुल ही न पिलाया जाय या दूध पिलाने का बहुत ही थोड़ा प्रयत्न किया जाय, तो उससे केवल बच्चे के लिए ही जोखिम नहीं होती, बल्कि दूध के ठीक तरह से उतरने में भी बाधा पहुँचती है। यदि किसी कारण से दूध पीने या पिलाने में कोई त्रुटि हो, जैसे बच्चा ही कमजोर हो या माता का स्वास्थ्य ही खराब हो, तो दूध के बे-बफ़्त ही रुक जाने का डर रहता है। चाहे दूध पिलाना कम होने के कारण हो और चाहे और किसी कारण से हो, जब एक बार दूध बन्द हो जाता है, तब वह फिर किसी प्रकार जारी नहीं होता। दूध पिलानेवाली माता को सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए।

(३) छातियों का पूरी तरह से खाली न होना—  
छातियों में दूध ठीक तरह से बनता और उतरता रहे, इसके लिए यह बात बहुत ही आवश्यक है कि छातियाँ सदा नियमित रूप से दूध से खाली होती रहा करें और पूरी तरह से खाली होती रहा करें; क्योंकि छाती का काम ठीक तरह से होने के लिए यह बात बहुत ही आवश्यक है। साधारणतः स्त्रियाँ यह भारी भूल करती हैं कि जब बच्चा रोने-चिल्लाने लगता है, तब वे तुरन्त उसके मुँह में छाती दे देती हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए। यदि बच्चे को थोड़े थोड़े समय पर दूध पिलाया जायगा, तो उतनी देर में उसे इतनी भूख ही नहीं लगेगी कि

वह पूरी तरह से छाती को दूध से खाली कर सके। इसका फल यह होता है कि थोड़े ही समय में कुछ स्त्रियों की छातियों में से दूध उतरना बिलकुल बन्द हो जाता है। यदि दूध पिलाने में कसर की जायगी तो छातियों को इतना काफी जोर ही न पहुँचेगा कि वे ठीक तरह से अपना काम कर सकें। यदि बच्चे के बीमार होने के कारण माता दूध पिलाकर अपनी छातियों को खाली न कर सकती हो, तो उसे उचित है कि वह अपने हाथों से ही दवाकर उनमें का दूध निचोड़कर बाहर निकाल दे। यदि इसमें उसे कुछ कष्ट होता हो तो वह पम्प की सहायता से छातियों का दूध बाहर निकाल सकती है।

(४) आवश्यकता से अधिक दूध पिलाना—जब बच्चे के हर बार रोने-चिल्लाने पर उसके मुँह में छाती लगाई जाती है, तब उसका फल यह होता है कि बच्चे का पेट बहुत भर जाता है। जब बच्चे को जल्दी-जल्दी दूध पिलाया जाता है, तब उसके पेट में पचा हुआ और बिना पचा हुआ दोनों दूध एक में मिल जाते हैं और दूध अधिक भी हो जाता है। इसलिए बच्चा फालतू दूध को कै करके बाहर निकालने का प्रयत्न करता है। इस प्रकार कै करके वह मानों अपनी रक्षा करता है। आरम्भ के महीनों में तो प्रायः यह बात नहीं देखने में आती, पर बाद के महीनों में अर्थात् जब वह पांच महीने का हो जाता है, उसके बाद यह बात अक्सर देखने में आती है। माता इस लक्षण पर तो ध्यान देती ही नहीं और उसे बराबर दूध पिलाती चलती है, जिससे उसे दस्त आने लगते हैं। जहाँ पहले बच्चा दिन-रात में दो या तीन बार पाखाना फिरता था, वहाँ अब वह चार पांच या इससे भी अधिक बार पाखाना फिरने लगता है।

यदि इतने पर भी माता बच्चे को बराबर पहले की ही तरह दूध पिलाये चलती है, तब वह तीसरे प्राकृतिक रूप से अपना बचाव करने लगता है; और वह रूप उसकी भूक का कम हो जाना है। अब यह होता है कि जब माता बच्चे को दूध पिलाना चाहती है, तब वह नहीं

पीता। फल यह होता है कि कै और दस्त होने तथा भूख कम लगने के कारण वह दिन पर दिन कमजोर और दुबला पतला होता जाता है।

उन बच्चों में यह अवस्था और भी अधिक देखने में आती है जिन्हें अपनी माता का दूध नहीं मिलता, बल्कि दूध पिलानेवाली दाइयों का दूध मिलता है; क्योंकि दूध पिलानेवाली दाइयों की छातियां प्रायः बड़ी और दूध से भरी हुई होती हैं। दूध पिलानेवाली दाई की छाती से बच्चा बहुत जल्दी जल्दी दूध पीता है और वह अपने अंगूठे और तर्जनी से छाती को पकड़कर दूध ठीक तरह से नहीं उतारती, बल्कि आपसे आप जितना अधिक उतरता है, उतना उतरने देती है; और बच्चा जितनी जल्दी जल्दी दूध पी सकता है, उतनी जल्दी जल्दी उसे पीने देती है।

(५) जो बच्चे अपनी माता के साथ उसी के बिस्तर पर सोते हैं, उन्हें प्रायः रात के समय भी बीच बीच में दूध पीने को मिल जाता है और इससे भी उनका पेट आवश्यकता से अधिक भर जाता है। ऐसे बच्चों को अलग पलंगड़ी पर लेटाना ही ठीक है और उन्हें केवल निश्चित समय पर ही दूध पिलाना चाहिए। इसमें माता को एक दो दिन कुछ कठिनता हो सकती है; पर उसके बाद बच्चे को आराम से सोने की आदत पड़ जायगी और फिर वह रात को सोने के समय अन्तिम बार दूध पी लेने पर रात को माता को तंग न करेगा।

**पेट अधिक भर जाने का इलाज**—कभी कभी ऐसा होता है कि अधिक पेट भरने के लक्षण आपसे आप दब जाते हैं; पर केवल इस बात के आसरे कभी न रहना चाहिए कि ये लक्षण आपसे आप दब ही जायेंगे। ज्यों ही यह देखने में आवे कि दूध पिलाने के थोड़ी ही देर बाद बच्चा दूध फेक देता या कै कर देता है, अथवा उसे बार बार दस्त आते हैं, त्यों ही माता या दूध पिलानेवाली दाई को यह समझ लेना चाहिए कि बच्चे के लिए दूध बहुत अधिक हो गया है

और बच्चे को नियमित रूप से दूध पिलाना चाहिए। ऐसी अवस्था में बच्चे को दिन में चार चार घंटे रात को पाँच पाँच या छः छः घंटे रात दूध पिलाना चाहिए। अगर इस बीच में बच्चे को कोई बेचैनी होती दिखाई दे तो उसे दो चार छोटे चम्मच भर उवाल कर ठंडा किया हुआ पानी देना चाहिए। अनजान में अधिक दूध पिलाने के कारण जो खराबी होती है, बहुत अवस्थाओं में वह इतन से ही ठीक हो जाती है। यदि इस ओर ठीक ध्यान न दिया जायगा तो बच्चे की शक्ति बहुत कम हो जायगी और उसे दूसरे अनेक प्रकार के रोग होने का भय रहेगा।

मत्तलव यह कि बच्चे को सदा नियमित समय पर दूध पिलाना चाहिए। यदि छातियों में से दूध बहुत अधिक उतरता हो तो बच्चे को जल्दी जल्दी और बहुत सा दूध नहीं पीने देना चाहिए, क्योंकि जल्दी जल्दी और बड़े बड़े घूँट पीने के कारण बच्चे के पेट में वायु भर जाती है और दर्द होने लगता है जिससे वह चीखने चिल्लाने लगता है। ऐसी अवस्था में उँगलियों से दबाकर दूध का प्रवाह कम कर देना चाहिए जिसमें बच्चा जल्दी जल्दी दूध पीकर अपना पेट आवश्यकता से अधिक न भर ले। जब ऊपर कहे हुए लक्षण दृष्ट जायें, तब फिर उसे छाती से ठीक तरह से दूध पिलाना आरम्भ कर देना चाहिए; पर साथ ही माता को ध्यान से यह भी देखते रहना चाहिए कि कहीं वे लक्षण फिर तो नहीं उभड़ आते हैं।

**छाती के दूध का कम होना—**प्रायः ऐसी अवस्था बहुत ही कम होती है। निरी अज्ञानता के कारण ही मातायें प्रायः यह समझ बैठती हैं कि मेरी छातियों में बच्चे की आवश्यकता भर के लिए दूध नहीं है। इसलिए वे या तो अपने दूध के साथ साथ उसे ऊपरी दूध देने लगती हैं और या छातियों से दूध पिलाना बिल्कुल बन्द ही कर देती हैं। बच्चे के लिए यह बात बहुत ही हाविकारक होती है।

(१) यह पता लगाना कि बच्चे को कम दूध मिलता है—

जिस बच्चे को छाती से पूरा दूध नहीं मिलता, वह तौल में नहीं बढ़ता; और यदि बढ़ता भी है तो अपेक्षाकृत बहुत कम बढ़ता है।

( २ ) उसकी त्वचा के नीचे चरबी काफी नहीं होती जिससे वह दुबला पतला दिखलाई पड़ता है। वह स्वस्थ बच्चों की तरह मोटा ताज़ा नहीं होता।

( ३ ) उसे दिन भर में अधिक से अधिक दो बार पाखाना होता है और पाखाने का रंग भी जैसा होना चाहिए ( सुनहला पीला ) वैसा नहीं होता।

(४) उसे पेशाब अपेक्षाकृत कम उतरता है और रुमाख या चिथड़े पर उसका धब्बा पड़ता है।

(५) उसे छाती से दूध पिलाने का समय आवश्यकता से बहुत बढ़ जाता है। ऐसे बच्चे प्रायः अधिक समय तक छातियों से लगे रहते हैं और बराबर बीच बीच में दूध पीते रहते हैं। वे बहुत बेचैन भी नहीं होते और दूध पीने के बाद बीच के समय में रोते चिल्लाते भी नहीं। वे शारीरिक शक्ति कम होने के कारण बहुत अधिक सोते हैं और प्रायः दूध पिलाने के लिए उन्हें जगाना पड़ता है।

(६) वे इतने बेदम होते हैं कि जान पड़ता है कि ठीक समय से पहले ही पैदा हुए हैं। ये सब बातें बच्चे को अधिक मूख लगाने के कारण ही होती हैं। उसका कभी पेट नहीं भरता और वह धरावर थोड़ी थोड़ी देर में दूध पीना चाहता है। वह बहुत ही थोड़ी देर तक दूध पीता है और तब उसे छोड़कर ज़ोर से चिल्लाने लगता है। यदि ऊपर से देखने में छातियाँ बड़ी और भारी जान पड़ें, तो इतने से ही यह नहीं समझ लेना चाहिए कि उनमें दूध काफी है। कभी कभी

यह भी देखने में आता है कि छोटी छातियों में तो बच्चे की आवश्यकता के लिए काफी दूध होता है और बड़ी या भारी छातियों में बहुत ही कम दूध होता है। आवश्यकता इस बात का पता लगाने की होती है कि उतना दूध पीने से बच्चे का शरीर ठीक तरह से बढ़ता है या नहीं। यदि दूध पीते रहने से बच्चा तौल में बराबर बढ़ता हो तो कभी यह नहीं कहा जा सकता कि छातियों में दूध कम है। पर यदि बच्चा दूध पीने का प्रयत्न करने पर भी तौल में न बढ़ता हो तो समझ लेना चाहिए कि माता के दूध में बच्चे का पूरा पूरा पोषण करने की शक्ति नहीं है।

(१) दूध क्यों काफी नहीं रहता—कुछ स्त्रियों की छातियाँ पहले तो ठीक तरह से काम करती रहती हैं, पर किसी कारण से आगे चल कर उनमें पूरा दूध उत्पन्न करने की शक्ति नहीं रह जाती। पर यह बात प्रायः बहुत ही कम देखने में आती है और इसके एक नहीं बल्कि अनेक कारण होते हैं। तौल में बच्चा ज्यों का त्यों बना रहता है, बढ़ता नहीं है; और उसमें ऐसे लक्षण दिखाई पड़ते हैं जिनसे सूचित होता है कि उसका पूरा पूरा पोषण नहीं हो रहा है।

(२) बच्चों को दूध पिलाने के लिए जो दाढ़ियाँ रखी जाती हैं, वे प्रायः बहुत दूर के स्थानों से चलकर आती हैं और जीवन की परिस्थितियों के बदलने और नये स्थान में आ पड़ने के कारण कुछ समय के लिए उनका दूध कम हो जाता है, पर यह कमी थोड़े ही समय तक रहती है और उसके बाद फिर दूध ठिकाने आ जाता है।

(३) अच्छे घरों की जो स्त्रियाँ अपने बच्चों को आप ही दूध पिलाती हैं, वे प्रायः नाजुक और कमजोर होती हैं। पहले तो उनकी छातियों में बहुत दूध रहता है, पर थोड़े दिनों बाद अचानक और ठीक-समय से पहले ही उनका दूध बिलकुल बन्द हो जाता है।

**इलाज**—बच्चे और उसकी माँ दोनों की डाक्टरों की परीक्षा करानी चाहिए; और जब यह पता चल जाय कि माता की छाती में बच्चे के पोषण के लिए काफी दूध नहीं होता, तब उसके दूध की मात्रा बढ़ाने का उपाय करना चाहिए। और इस बीच में या तो दूध पिलानेवाली दाई रख लेनी चाहिए और या माँ के दूध के साथ ही साथ उसे ऊपरी दूध देना भी आरम्भ कर देना चाहिए।

कभी कभी ऐसा होता है कि छाती में औसत दूध रहने पर भी बच्चे का शरीर ठीक तरह से नहीं बढ़ता। इसमें माँ के दूध का कोई दोष नहीं होता, बल्कि इसका कारण यह होता है कि या तो बच्चा पूरी तरह से सो नहीं सकता या उसे काफी गरमाहट या पूरी ताज़ा हवा नहीं मिलती या इसी प्रकार का और कोई कारण होता है।

**छाती से दूध पिलाने में कठिनाइयाँ**—अधिकांश स्त्रियों को छाती से दूध पिलाने में सफलता हो ही जाती है; पर फिर भी बीच में कुछ ऐसी बातें उत्पन्न हो जाती हैं जिनसे छातियों से दूध पिलाना कष्टदायक और चिन्ताजनक हो जाता है। दूध पिलाने के काम में सफलता प्राप्त करने में माताओं के सामने जो कठिनाइयाँ उपस्थित होती हैं, वे साधारणतः इस प्रकार हैं—

(१) **स्वयं माता के सम्बन्ध की कठिनाइयाँ**—हो सकता है कि उसकी छातियाँ छोटी हों और पूरी तरह से उभरी न हों। ऐसा होता तो बहुत कम है, पर फिर भी कुछ स्त्रियों में होता अवश्य है। छातियों का पूरी तरह से विकास नहीं होने पाता और वे छोटी ही रह जाती हैं। उनमें से दूध बिलकुल ही नहीं उतरता। ऐसी अवस्था में बच्चे को दूध पिलाने के लिए दाई रखना आवश्यक हो जाता है।

(२) जिन स्त्रियों को कोई भारी रोग रहता है और खूब क्रूर से खुश आता है, उनकी छातियों के दूध की मात्रा भी बहुत घट जाती है। ऐसी अवस्था में यही अच्छा होगा कि कुछ समय के लिए बच्चे को

माता का दूध न पिलाया जाय। जिस स्त्री को बहुत तेज़ बुखार आता हो, फिर चाहे वह किसी कारण से क्यों न हो, उसका दूध बच्चे को पिलाना ठीक नहीं है। ऐसी बीमारियों की अवस्थाओं में दूध की मात्रा और गुण दोनों में बहुत अन्तर पड़ जाता है; इसलिए माताओं को उचित है कि ऐसी अवस्था में वे अपने बच्चे को गौ का दूध पिलाया करें।

(३) प्रसूता की छातियों में ठीक तरह से दूध बच्चा पैदा होने के पाँचवें या छठे दिन उतरने लगता है; इसलिए जो स्त्री पहले पहल प्रसव करे, उसकी छातियों में दूध की कमी का ठीक ठीक निश्चय प्रसव के दूसरे सप्ताह ही हो सकता है। इससे पहले ही बच्चे का दूध पिलाना छोड़ देना ठीक नहीं है। प्रसव के कम से कम आठवें दिन तक बच्चे को दूध पिलाने का बराबर और बार बार प्रयत्न करते रहना चाहिए। यदि ठीक तरह से इस बात का प्रयत्न किया जायगा तो अधिकांश अवस्थाओं में छातियों में दूध उतरने लगेगा।

(४) कुछ स्त्रियों की छातियों की घुंघी की बनावट ही ठीक नहीं होती। मजबूत पम्प की सहायता से उन्हें बाहर निकालना या आगे बढ़ाना चाहिए। यदि उनमें दरारें या घाव हो गये हों तो उनका इलाज करना चाहिए। इस प्रकार की दरारें या घाव साधारणतः आखो से नहीं दिखलाई देते; पर जब स्त्री बच्चे को दूध पिलाने लगती है, तब उनके कारण उसे दर्द होता है।

(५) जब छातियों में सूजन हो जाती है, तब भी वे छातियाँ इस योग्य नहीं रह जाती कि बच्चा उनसे दूध पी सके। बच्चे को ठीक तरह से दूध पिलाने में सफलता होने से पहले उस सूजन का इलाज होना चाहिए। जब सूजन दूर हो जाय, तब दूध पिलाना आरम्भ करना चाहिए।

(६) यदि स्त्री को स्नायु-सम्बन्धी दुर्बलता हो, तब भी बच्चे को पूरा पूरा दूध नहीं मिलता। बच्चे को जितनी बार दूध पिलाना चाहिए,

वह उतनी बार नहीं पिला सकती। ऐसी दशा में बच्चे को बार बार दूध पिलाना चाहिए और छातियों को पम्प भी करना चाहिए।

(७) कुछ स्त्रियों को केवल स्नायु-सम्बन्धी दुर्बलता ही नहीं होती, बल्कि उनका स्वभाव भी खराब होता है। जब ऐसी स्त्रियाँ बच्चे को दूध पिलाती हैं, तब छातियों में दर्द होने की शिकायत करती हैं। ऐसी स्त्रियों की छातियों पर दिन में तीन चार बार रुई के फाड़े से मेथिलेडेटेड स्पिरिट या फिटकिरी मिला हुआ पानी लगाना चाहिए। इससे छातियाँ कड़ी हो जायँगी और बच्चे के दूध पीने के समय स्त्री को दर्द न होगा। पर दूध पिलाने से पहले छातियों को साबुन और पानी से खूब अच्छी तरह धो लेना चाहिए और सुखा लेना चाहिए; और दूध पिलाने के बाद भी यही क्रिया करनी चाहिए।

(८) मानसिक दुःख और चिन्ता से भी छातियों में दूध कम होता है। पर यह अवस्था स्थायी नहीं होती; और ज्यों ही चिन्ता या दुःख कम होता है, त्यों ही फिर काफी दूध उतरने लगता है। ऐसी दशा में स्त्री की चिन्ता दूर करनी चाहिए और उसे प्रसन्न रखना चाहिए।

(९) बच्चे के सम्बन्ध की कठिनाइयाँ—यदि बच्चे की शारीरिक रचना में किसी प्रकार का दोष होता है, जैसे बच्चे के होंठों या तालू की बनावट में किसी प्रकार का दोष होना, तो उससे भी छातियों में कम दूध उतरता है। ऐसी दशा में बच्चे के उस अंग का आपरेशन कराना चाहिए।

(१०) यदि बच्चे को जुकाम हो गया हो तो भी उसे दूध पिलाने में बहुत कष्ट होता है। ऐसे बच्चे को दूध पिलाने से पहले उसकी नाक में से कफ आदि बहुत अच्छी तरह निकालकर साफ़ कर देना चाहिए। यदि इस कठिनता के कारण बच्चा पूरी तरह से दूध न पी सके, तो माता को उचित है कि वह पम्प की सहायता से अपनी छातियों का दूध निकाल ले और तब चम्मच की सहायता से बच्चे को वह दूध पिलाकर उसकी कमी पूरी करे।

(३) जो बच्चे कमजोर होते हैं, वे पहले तो खूब अच्छी तरह दूध पीते हैं, पर जल्दी ही थक जाने के कारण छाती छोड़ देते हैं। ऐसी दशा में बच्चे को कई बार करके दूध पिलाना चाहिए।

(४) जो बच्चे अच्छे खासे मजबूत और तन्दुरुस्त होते हैं, उनके मुँह में जब छाती दी जाती है, तब आरम्भ में ही वे कुछ झपाड़ा शौक से दूध नहीं पीते। ऐसे बच्चों को कुछ अधिक अन्तर पर दूध पिलाना चाहिए।

(५) दूध पीने में भद्दापन—कभी कभी यह तो जान पड़ता है कि बच्चा भूखा है, पर फिर भी वह महेपन से बार बार घुंड़ी मुँह में लेता है और हर बार घुंड़ी उसके मुँह से निकल जाती है। इस पर वह झुँझलाता है और बराबर रोता रहता है जिससे उसका भूखा होना सिद्ध होता है। ऐसे बच्चों को थोड़ी थोड़ी देर पर दूध पिलाना चाहिए; और साथ ही पम्प से दूध निकालकर चम्मच से भी पिलाना चाहिए, नहीं तो वह भूखा रहने के कारण जल्दी ही दुर्बल हो जायगा।

(६) दूध पीने के लिए तैयार न होना—कुछ बच्चे आरम्भ से ही दूध नहीं पीना चाहते। वे प्रायः छाती को पीछे हटा देते हैं। ऐसे बच्चों को अधिक अन्तर पर दूध पिलाना चाहिए और इस बीच में पम्प की सहायता से छातियों से दूध निकालते रहना चाहिए।

छातियों में दूध कम होने पर क्या करना चाहिए—ऐसी कोई दवा नहीं है जो छातियों का दूध बढ़ा सके। ऐसी बहुत सी दवाओं के विज्ञापन देखने में आते हैं, जिनके सम्बन्ध में यह कहा जाता है कि इनसे छातियों में दूध आने लगता या बढ़ जाता है। पर यह सब धोखेबाजी है। दूध कम होने की दशा में नीचे लिखे कार्य करने चाहिए। इनका आश्चर्यजनक फल दिखाई पड़ेगा।

(१) यदि दो एक दिन तक जुपचाप बिस्तर पर पड़े पड़े आराम किया जाय तो प्रायः बहुत अच्छी तरह दूध उतरने लगेगा। प्रायः पूरी

तरह से विश्राम न करने के कारण ही दूध उतरने में रुकावट होती है। माता को बिना ज़रूरत शरीर से ज्यादा मेहनत नहीं करनी चाहिए और बच्चे को छातियों से दूध पिलाने के सिवा दिन में दो तीन बार चम्मच से ऊपरी दूध भी पिलाना चाहिए।

(२) नित्य के भोजन में दूध की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। दिन में तीन बार माल्ट एक्सट्रैक्ट (Malt Extract) पीना चाहिए और रात को सोते समय कैस्करा पिल (Cascara Pill) खा लेनी चाहिए। इससे भी छातियों में बहुत जल्दी दूध उतर आता है और उसकी मात्रा भी बहुत बढ़ जाती है।

(३) हर बार दूध पिलाने के समय छातियों को दूध से अच्छी तरह खाली कर देना चाहिए। ऐसा करने से भी अधिक दूध उताने लगेगा। यदि छातियों का सारा दूध बाहर न निकलेगा और उसका कुछ अंश उनमें बचा रह जायगा, तो भी दूध कम पैदा होगा। छातियों में दूध बढ़ाने का यह बहुत ही प्राकृतिक उपाय है। दिनमें सात आठ बार दूध पिलाने से छातियाँ दूध से बिलकुल खाली हो जाती हैं। इसके सिवा यदि दिन में चार छः बार पम्प की सहायता से छातियों का सारा दूध निःकाश दिया जाय तो भी बहुत अच्छा फल हो सकता है।

(४) यदि माता बहुत अधिक मात्रा में या अधिक भारी भोजन करती हो तो उसे काफी कसरत भी करनी चाहिए; नहीं तो दूध की मात्रा बढ़ जायगी।

(५) खूब पानी पीने और फल खाने से भी दूध बढ़ता है।

(६) दूध को कम होने से रोकने के लिए जहाँ तक हो सके, माता को सब प्रकार की चिन्तायें आदि छोड़ देनी चाहिए।

**मासिक धर्म और दूध पिलाना**—ग्रन्थ प्रदन होता है कि यदि माता को मासिक आव होने लगे, वह रजस्वला होने लगे, तो उस दशा में उसे बच्चे को दूध पिलाना चाहिए या नहीं ?

पहली बात तो यह है कि जब तक माता बच्चे को दूध पिलाती रहती है, तब तक प्रायः वह मासिक धर्म से होती ही नहीं। पर फिर भी कुछ स्त्रियाँ अवस्थ ऐसी होती हैं जो प्रसव के एक महीने बाद से ही और बच्चे को दूध पिलाने की दशा में ही रजस्वला हो जाती हैं और उसके बाद बराबर होती रहती हैं। कुछ स्त्रियाँ ऐसी होती हैं जिन्हें प्रसव के तीन, चार या पाँच महीने बाद भी खून जाने लगता है, पर अधिकांश स्त्रियाँ ऐसी ही होती हैं जो बच्चे को दूध पिलाने के दिनों में कभी रजस्वला नहीं होतीं। प्रायः मासिक स्राव का बच्चे पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता, और इसलिए कोई कारण नहीं है कि रजःस्राव के दिनों में उसका दूध छुड़ा दिया जाय। पर यदि उन दिनों दूध पिलाने के कारण बच्चा बेचैन या कण्ट में दिखाई पड़े, उसके पेट में दर्द हो या उसे दस्त आने लगे और आगे भी जब जब माता रजस्वला हो और बच्चे को दूध पिलाने पर उसमें उक्त लक्षण दिखाई पड़े, तब यह समझ लेना चाहिए कि इस समय का दूध बच्चे के लिए अनुकूल और ठीक नहीं होता। ऐसी दशा में सबसे अच्छी बात यह है कि रजःस्राव के दिनों में बच्चे को माता का दूध न देकर गो आदि का ऊपरी दूध दिया जाय और हाथ से दबाकर या पम्प की सहायता से छातियों में का दूध बाहर निकाल दिया जाय।

**गर्भावस्था और बच्चे को दूध पिलाना**—यदि बच्चे को दूध पिलाने के दिनों में माता फिर से गर्भवती हो जाय तो यह बहुत ही आवश्यक है कि बच्चे को दूध पिलाना बिलकुल बन्द कर दिया जाय। जो बच्चे गर्भवती माता का दूध पीते हैं, उनके शरीर का पोषण प्रायः ठीक तरह से नहीं होता और उन्हें पाखाने के सम्बन्ध की बीमारियाँ होने का डर रहता है। इसके सिवा गर्भवती स्त्री को इस बात की बहुत बड़ी आवश्यकता होती है कि वह अपना सारा बल अपने गर्भ के पालन में लगावे। ऐसी दशा में यदि वह अपने बच्चे

को दूध भी पिलाती रहेगी, तो उसके शरीर पर बहुत ज़ोर पड़ेगा और वह दुर्बल हो जायगी।

(१) दूध पिलाने में असमर्थता—कुछ स्त्रियाँ ऐसी भी होती हैं जो अपने किसी बच्चे को दूध पिला ही नहीं सकतीं। यदि कोई स्त्री एक बच्चे को दूध न पिला सके, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि बाद में होनेवाले और बच्चों को भी वह दूध न पिला सकेगी। जो स्त्री आरम्भ में होनेवाले बच्चों को सफलतापूर्वक दूध न पिला सकी हो, वह भी बाद में होनेवाले किसी बच्चे को महीनो सफलतापूर्वक दूध पिला सकती है।

(२) कुछ धनवान् स्त्रियाँ केवल इसी लिए अपने बच्चे को दूध नहीं पिलाती कि वे दूध पिलानेवाली दाईं नियुक्त कर सकती हैं और वे दूध पिलाने का कष्ट नहीं उठाना चाहतीं। जब स्त्री बच्चे को दूध पिलाना ही न चाहती हो और इस कष्टदायक काम से बचना चाहती हो, तो इससे भी दूध पिलाने की शक्ति जाती रहती है—दूध बन्द हो जाता है। वे केवल स्वार्थ के कारण अपना कर्त्तव्य छोड़ देती हैं। यह मानों प्रकृति के विरुद्ध पाप या अपराध करना है।

(३) बच्चे को दूध पिलाना स्त्री-जाति का सबसे बड़ा कर्त्तव्य है और इसी में उनकी सबसे बड़ी महत्ता है। कोई भी समझदार स्त्री ऐसे कर्त्तव्य से कभी झुँह न फेरेंगी। कुछ स्त्रियाँ अपने आपको बहुत दुर्बल समझती हैं और सोचती हैं कि यदि हम अपने बच्चे को दूध पिलाएँगी तो और भी अधिक दुर्बल हो जायेंगी। पर इस भय का कोई आधार नहीं है। यह भय व्यर्थ है। ऐसी स्त्रियों को यह स्मरण रखना चाहिए कि यदि वे अपने बच्चे को दूध पिलावेंगी तो उनका शरीर और भी अच्छा रहेगा। यदि अच्छी तरह से भ्रूख लगती हो और यथेष्ट पोषक भोजन मिलता हो तो दूध पिलाने से शरीर में होनेवाली कमी आपसे आप पूरी हो जाती है और स्वास्थ्य पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। बल्कि इससे स्वास्थ्य और भी अच्छा हो जाता है और

पीठ का दर्द, सिर का भारी रहना या दुर्बलता आदि रोग आपसे आप दूर हो जाते हैं।

(४) कुछ स्त्रियाँ केवल इसी लिए अपने बच्चे को दूध नहीं पिलातीं कि वे आप आराम-तलब होती हैं या चार स्त्रियों के सामने बच्चे को दूध पिलाना बुरा समझती हैं।

(५) कुछ स्त्रियाँ यही नहीं जानतीं कि बच्चे को शारीरिक कल्याण और रक्षा के लिए उसे आप दूध पिलाना कितना आवश्यक है; और इसलिए वे उसे दूध नहीं पिलाती। वे यह समझ लेती हैं कि बच्चे को ऊपरी दूध पिला देना ही यथेष्ट होता है। पर वे यह नहीं जानतीं कि अपने इस झूठे विश्वास के कारण वे बच्चे को कितनी जोखिम में डालती हैं। उन्हें यह समझना चाहिए कि बच्चे को दूध पिलाना स्वयं माता के लिए भी बहुत लाभदायक है। इससे गर्भाशय के ठिकाने आने और स्वस्थ होने में बहुत सहायता मिलती है और आगे उस अंग को कोई हानि नहीं पहुँचने पाती।

(६) कुछ स्त्रियों को बहुत स्नायुओं की दुर्बलता होती है और इसी लिए वे बच्चे को दूध नहीं पिलातीं।

जो स्त्री देखने में बहुत नाज़ुक और कमज़ोर जान पड़ती हो, वह भी बच्चे को सफलतापूर्वक दूध पिलाने में बहुत समर्थ हो सकती है। इस बात का निर्णय तो उसके साधारण स्वास्थ्य से ही हो सकता है। ऐसी स्त्रियों को यह स्मरण रखना चाहिए कि जिन बच्चों को ऊपरी दूध पिलाया जाता है, उनकी अपेक्षा वे बच्चे अधिक मज़बूत होते हैं जो अपनी माता का दूध पीते हैं। गौ आदि का दूध पीनेवाले बच्चों की अपेक्षा माता का दूध पीनेवाले बच्चे रोगों आदि का सामना करने में बहुत अधिक समर्थ होते हैं। ज़ाती से दूध पिलाना ही प्राकृतिक ढंग है; और दूध पिलाना स्वयं स्त्री के लिए लाभदायक होता है।

(१) माता को किस दशा में दूध नहीं पिलाना चाहिए—  
जिस स्त्री का स्वास्थ्य अच्छा न हो, उसे अपने बच्चे को दूध

नहीं पिलाना चाहिए; या यदि दूध पिलाने से उसका स्वास्थ्य बिगड़ता हो, तो भी उसे दूध नहीं पिलाना चाहिए। पर इस विषय का अन्तिम निर्णय डाक्टर के द्वारा होना चाहिए। स्वयं उस स्त्री को ही ऐसा निर्णय नहीं कर लेना चाहिए।

(२) यदि पुराने मलेरिया ज्वर के कारण स्त्री बहुत दुर्बल और अशक्त हो गई हो तो उसे अपने बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए।

(३) क्षय-रोग—यदि स्त्री को क्षय-रोग हो या उसके होने के लक्षण दिखाई पड़ते हों तो उसे दूध नहीं पिलाना चाहिए। यदि वह दूध पिलावेगी तो उसका रोग बढ़ जायगा; और न हुआ होगा तो उसके जल्दी हो जाने का डर रहेगा। क्षय-रोग से पीड़ित स्त्री में इतना बल ही नहीं होता कि वह बच्चे को दूध पिला सके। साथ ही यह भी भय रहता है कि उस रोग के कीटाणु स्वयं बच्चे के शरीर में भी घर न कर ले।

(४) पागलपन—यदि दूध पिलानेवाली माता के वंश में किसी को पागलपन का रोग रहा हो, तो उसे भी अपने बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए; क्योंकि उसके दूध पिलाने से बच्चे के मस्तिष्क में भी खराबी आने का डर रहता है।

(५) मिरगी—जिन स्त्रियों को मिरगी का दौरा होता हो, उन्हें भी अपने बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए।

(६) छातियों में सूजन—यदि माता की छातियों में सूजन हो या घुंडियों में घाव हो गये हों या छाती में और किसी प्रकार का रोग हो तो भी उसे साधारणतः बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए।

(७) शीघ्र आवेश में आ जानेवाला स्वभाव—जो स्त्री ज़रा सी बात पर सहज में ही बहुत आवेश में आ जाती हों, उन्हें भी अपने बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए। जल्दी क्रोध आ जाने व्रत आदि करने के कारण होनेवाली बेचैनी, मानसिक, चिन्ता,

दुःख और रोज़ की संझटों आदि के कारण भी दूध में इस प्रकार के विकार हो जाते हैं कि फिर वह बच्चे के पीने और उसका पोषण करने के योग्य नहीं रह जाता ।

(८) बहुत दिनों की बीमारियों, पुराने बुखारों या बहुत तेज़ बुखारों में भी बच्चे को दूध पिलाना बिल्कुल छोड़ देना चाहिए ।

प्रायः जुकाम, साधारण प्रकार के और थोड़े दिनों तक रहनेवाले इन्फ़्लुएन्ज़ा आदि छोटी मोटी बीमारियों का दूध पर कोई ऐसा प्रभाव नहीं पड़ता जो देखने में आ सके । अधिक से अधिक यही होता है कि दूध की मात्रा कम हो जाती है ।

**दूध पिलाने के दिनों में स्वयं माता का स्वास्थ्य—**  
दूध पिलाने के दिनों में माता को स्वयं अपने स्वास्थ्य का बहुत अधिक ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि उन दिनों उसकी बहुत अधिक शक्ति खर्च होती है । उसे सदा ऐसे ढंग से रहना चाहिए और ऐसा भोजन करना चाहिए जिसमें उसका स्वास्थ्य बिगड़ने न पावे । जिस चीज़ से माता की पाचनशक्ति खराब होती है, उसका उसकी छातियों पर अवश्य प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण बच्चे की पाचन-शक्ति भी बिगड़ जाती है ।

साफ़ हवा और सूरज की धूप का भी बहुत अधिक महत्त्व है । यदि वह सबेरे के समय दो तीन घंटे और सन्ध्या के समय एक घंटे बाहर खुली हवा में नित्य टहला करे, तो इतने से ही उसका स्वास्थ्य बहुत ठीक दशा में रह सकता है । उसे कभी किसी दशा में कोई ऐसा काम नहीं करना चाहिए जिससे वह बहुत थक जाय या उसका शरीर शिथिल हो जाय । यदि मौसिम अच्छा हो तो जहाँ तक हो सके, उसे अपना अधिक समय घर के बाहर खुली हवा में ही बिताना चाहिए । उसे केवल उतना ही काम करना चाहिए जिससे उसका स्वास्थ्य ठीक रहे । उसका जीवन-निर्वाह करने का ढंग और स्थितियों से कुछ भी भिन्न नहीं होना चाहिए । साथ ही इन दिनों में उसे सुस्त और निकम्मी भी नहीं रहना चाहिए ।

**दूध पिलानेवाली माता का भोजन**—ठीक तरह से स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए अच्छा और पोषक भोजन भी उतना ही आवश्यक है जितनी आवश्यक ताज़ी हवा और धूप है। बच्चेवाली स्त्री को सदा, और विशेषतः दूध पिलाने की अवस्था में, अपने भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसी पर स्वयं उसका और उसके बच्चे का स्वास्थ्य निर्भर करता है।

उसे सदा यह स्मरण रखना चाहिए कि छातियों में से दूध के निकलने के साथ ही साथ दिन पर दिन उसका शरीर क्षीण होता है; और उस कमी को पूरा करने के लिए अच्छे और पोषक भोजन की आवश्यकता होती है। उसे अच्छे और स्वादिष्ट पदार्थ खाने चाहिए और खाने की चीज़ों को प्रायः बदलते रहना चाहिए, जिससे एक ही तरह की चीज़ें खाने से उसकी तबीयत रुकता न जाय। वह और दिनों में जिस तरह की चीज़ें खाती हो, उसी तरह की चीज़ें उसे इन दिनों भी खानी चाहिए; पर उसमें तरल पदार्थ भी होने चाहिए और ऐसे पदार्थ होने चाहिए जो हलके हों और सहज में पच सकते हों।

मिला जुला भोजन सबसे अच्छा है। हलकी और जल्दी पचनेवाली तरकारियों और फलों के सेवन से, उसे बराबर साफ़ पाखाना होता रहेगा। पर ये चीज़ें भी थोड़ी ही मात्रा में खानी चाहिए। टोमेटो और प्याज़ खाने से उसके दूध पीनेवाले बच्चे के पेट में दर्द हो सकता है। प्रसव के कुछ महीने बाद आगे चलकर ये चीज़ें खाई जा सकती हैं; पर उस समय भी ध्यानपूर्वक यह देखते रहना चाहिए कि इन चीज़ों का बच्चे पर क्या प्रभाव पड़ता है। आलू, लोबिया, मटर, मूली और शलजम के खाने से माता और बच्चे दोनों के पेट में वायु का विकार हो सकता है। यदि ये सब चीज़ें खानी ही पड़ें तो बहुत कम और कभी कभी खानी चाहिए। बहुत अधिक चाय या कढ़वा पीना भी अच्छा नहीं है। कोको पीने में कोई हानि नहीं है। बहुत अधिक मसालेदार या मीठी चीज़ें छोड़ देनी चाहिए। गाँठगोभी

फूलगोभी और आलू कुछ माताओं को अनुकूल पड़ते हैं; पर उन्हें भी ये सब चीज़ें बहुत कम मात्रा में खानी चाहिएँ ।

अधिक मात्रा में पौष्टिक तरल पदार्थ पीने से भूख कम हो जाती है और उनका कोई लाभ नहीं होता । भोजन पचाने के लिए जो बीयर (Beer) या जौ की शराब पी जाती है, उसका शरीर पर ख़तरा या बुरा प्रभाव पड़ता है । दूध पिलानेवाली माता के लिए सब प्रकार की शराबें अनावश्यक और हानिकारक होती हैं ।

बहुत अधिक पेट भरकर खा खाने से भी कुछ अधिक दूध नहीं उतरता । तरल पौष्टिक पदार्थों और हलके भोजन का सेवन किया जा सकता है । नींबू, खट्टी नारंगियाँ और इस प्रकार के और दूसरे खट्टे फल विलकुल न खाने चाहिएँ । बहुत अधिक मसालेदार भोजन, मिर्च और सिरका आदि भी छोड़ देना चाहिए; क्योंकि इनसे गुराँठों पर बहुत अधिक जोर पड़ता है ।

**कठिणयत—**यदि कठिणयत हो तो भोजन में सुधार करना चाहिए । ख़ूब पानी पीना चाहिए, फल खाने चाहिएँ और कसरत करनी चाहिए । भोजन नियमित रूप से और बराबर अन्तर पर करना चाहिए । अच्छी तरह पकाई हुई हरी तरकारियाँ इस अवस्था में अधिक लाभदायक होती हैं । नित्य खुली हवा में टहलना भी बहुत अच्छा है । इसके लिए फल भी बहुत अच्छे होते हैं, क्योंकि उनमें पाख़ाना लाने का गुण होता है ।

**दूध पिलानेवाली स्त्रियों का अपने मन को बश में रखना—**दूध पिलानेवाली माता को सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसकी मानसिक अवस्था का उसके दूध की मात्रा पर ही नहीं बल्कि उसके गुण पर भी बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है । साधारणतः स्त्रियाँ समझती हैं कि भोजन का ही दूध पर प्रभाव पड़ता है; इसलिए वे केवल भोजन पर ही ध्यान देती हैं । वे ऐसी चीज़ें नहीं खातीं जिनके सम्बन्ध में यह माना जाता है कि इनसे दूध

पीनेवाले बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा। पर साथ ही उन्हें यह भी समझ रखना चाहिए कि उनकी मानसिक अवस्था का भी उनके दूध पर अपेक्षाकृत और भी अधिक प्रभाव पड़ता है। इसलिए जहाँ तक हो सके, उन्हें अपने मन को वश में रखना चाहिए और किसी प्रकार की बेचैनी नहीं उत्पन्न होने देना चाहिए। उदाहरण के लिए दुःख, क्लेश, चिन्ता, भोग की चाह और बहुत अधिक सम्भोग या शोभ और थकावट आदि से भी दूध उतरना बिलकुल बन्द हो जाता है। यदि दूध न भी सके तो भी जिन चीजों से वह बनता है उनमें ऐसा परिवर्तन हो जाता है जिससे बच्चा बीमार पड़ सकता है। यदि बच्चे का स्वास्थ्य साधारणतः ठीक रहता हो और बीच में अचानक वह किसी कारण से बीमार हो जाय, तो माता को इस बात का पता लगाने का प्रयत्न करना चाहिए कि यह बीमारी कहीं मेरी जिगड़ी हुई मानसिक अवस्था का फल तो नहीं है। खूब आराम करने और सोने, खुली हवा में रहने और थोड़ी बहुत कसरत करने से वह अनावश्यक चिन्ताओं से बहुत कुछ बची रह सकती है। सादा, नियमित और प्राकृतिक जीवन व्यतीत करना इतना अधिक आवश्यक और लाभदायक है कि उसका पूरा पूरा वर्णन हो ही नहीं सकता। बिना इन सब बातों के बच्चे को सफलतापूर्वक दूध पिलाने की आशा करना ही व्यर्थ है। मन एक बहुत बलवान् तत्त्व है; इसलिए सदा प्रसन्न रहने और सब प्रकार की मानसिक चिन्ता तथा बेचैनी से बचने में कभी कोई बात उठा नहीं रखनी चाहिए।

## पाँचवाँ प्रकरण

### दूध पिलानेवाली दाई

**माता के प्रति—**पिछले प्रकरण में यह बताया जा चुका है कि छातियों से दूध पिलाने का कितना महत्व है। उससे तुम्हें यह पता चल गया होगा कि दूध पिलाने में जो जो भूलें होती हैं, उनसे किस प्रकार बचना चाहिए और अपने बच्चे को स्वयं दूध पिलाने के लिए तैयार होने पर भी तुम्हारे मार्ग में जो कठिनाइयाँ उपस्थित होती हैं, उनसे किस प्रकार बचना चाहिए। यदि इतने पर भी किसी कारण से तुम्हें सफलता न हो, तब तुम्हें दूध पिलानेवाली एक अच्छी दाई रखने का चटपट प्रबन्ध करना चाहिए। स्वयं दूध पिलाने के बाद यदि और कोई अच्छे से अच्छा उपाय हो सकता है, तो वह यही है। तुम्हें चटपट अपने बच्चे को गौ आदि का ऊपरी दूध पिलाना नहीं आरम्भ कर देना चाहिए। उसका समय तब आवेगा, जब तुमको कोई अच्छी दाई नियुक्त करने में सफलता नहीं होगी। दूध पिलानेवाली दाई नियुक्त करने से पहले डॉक्टर की उन मुख्य मुख्य बातों को अच्छी तरह समझ लो जिन पर इस प्रकरण में विचार किया गया है; क्योंकि बच्चे के भावी कल्याण के लिए अच्छी दाई चुनना बहुत अधिक आवश्यक है।

**दूध पिलानेवाली दाई नियुक्त करना—**यदि माता की सत्यु अथवा बीमारी के कारण किसी नवजात बच्चे को उसकी माता का दूध न मिल सकता हो, तो घर में दूध पिलानेवाली दाई नियुक्त करने की एक समस्या खड़ी हो जाती है; और कई कारणों से इस

नसमस्या पर बहुत अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है। सभी बच्चों के लिए और विशेषतः कमजोर और नाजुक बच्चों के लिए एक उपयुक्त दूध पिलानेवाली दाई जितनी अच्छी हो सकती है, उतनी अच्छी और कोई बात नहीं हो सकती। किसी प्रकार का ऊपरी दूध पिलाना या बनावटी ढङ्ग से दूध पिलाना उससे आधा भी अच्छा और उपयुक्त नहीं हो सकता। ऐसे बच्चों के लिए जितनी जल्दी दूध पिलानेवाली दाई नियुक्त कर ली जाय, उतना ही अच्छा है। इसमें देर करना घातक हो सकता है। दूध पिलानेवाली अच्छी दाइयाँ बहुत ही कम मिलती हैं; इसलिए किसी अच्छी और उपयुक्त दाई का मिल जाना सहज बात नहीं है।

**साधारण शारीरिक स्वास्थ्य**—दूध पिलानेवाली दाई खूब शुष्ट पुष्ट और सब प्रकार के रोगों से मुक्त होनी चाहिए। दूध पिलाने के समय तो वह स्वस्थ होनी ही चाहिए, पर साथ ही शुरू से भी उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा होना चाहिए। दाई के साधारण शारीरिक स्वास्थ्य और स्वच्छता आदि के सम्बन्ध से पूरा सन्तोष हो जाने पर माता को विशेष रूप से और अच्छी तरह यह देख लेना चाहिए कि उसे ज्वरेटिक और गरमी अर्थात् आतशक इन दोनों में से कोई बीमारी तो नहीं है।

**स्वच्छता**—दूध पिलानेवाली दाई में सफाई का होना बहुत ही जरूरी है। पर यदि उसमें पूरी सफाई न हो, तो भी उसे नियुक्त करने वाले को विशेष निराश न होना चाहिए; क्योंकि बाद में जब उसे सम्मत्ताया जायगा और साफ रहने पर ज़ोर दिया जायगा, तो उसका गान्दगी का दोष सहज में दूर हो जायगा।

**दाई की परीक्षा**—दूध पिलानेवाली दाई को नियुक्त करने से पहले एक अच्छे डाक्टर से उसकी परीक्षा करा लेना बहुत अच्छा है। कई ऐसी बीमारियाँ होती हैं जिनकी पहचान डाक्टर ही कर सकते हैं। पर यदि किसी अवसर पर ऐसा अच्छा डाक्टर न मिल

सकता हो, तो बच्चे की माता को नीचे लिखी बातें बहुत ध्यानपूर्वक देख लेनी चाहिएँ ।

**क्षय-रोग**—रोग की आरम्भिक अवस्था में इसका पता चलना कठिन होता है । पर फिर भी माता को उचित है कि वह दाई से उसके पिछले स्वास्थ्य के सम्बन्ध में सब बातें अच्छी तरह पूछ ले । उसे यह समझ लेना चाहिए कि कभी दाई को खाँसी या बुखार तो नहीं हुआ है या बीमारी के दिनों में उसके शरीर का वजन तो नहीं घटा है । उसकी गरदन विशेषरूप से देख लेनी चाहिए, और यदि उसमें बड़ी हुई गिल्टियाँ दिखाई पड़ें तो उसे तुरन्त जवाब दे देना चाहिए ।

**गरमी या आतंक**—यह पता लगाना बहुत कठिन होता है कि दूध पिलानेवाली दाई को यह रोग है या नहीं । इसलिये ऐसी अवस्था में सबसे अच्छी बात यह है कि उस दाई के बच्चे की अच्छी तरह परीक्षा कर ली जाय । इस रोग के लक्षण स्वयं उस दाई की अपेक्षा उसके बच्चे में सहज में दिखाई पड़ सकते हैं । यदि दाई में इस रोग का कोई लक्षण न दिखाई पड़े या ऐसे लक्षण दिखाई पड़ें, जिनसे केवल सन्देह हो सकता हो, तो उसके बच्चे में, यदि उसकी माता को यह रोग हुआ तो, उसके लक्षण अवश्य ही दिखाई पड़ेंगे । इस विषय में सबसे अच्छी बात यह है कि उसे किसी अच्छे डाक्टर को दिखलाकर अपना सन्तोष कर लिया जाय । यदि यह निश्चय हो जाय कि इस दाई को कभी गरमी हुई थी, तो फिर वह बच्चे को दूध पिलाने के योग्य नहीं रहती । बच्चा किसी ऐसी दाई को दूध पिलाने के लिए नहीं देना चाहिए जिसे कभी गरमी हुई हो । साथ ही जिस बच्चे में गरमी के रोग का कुछ अंश हो, वह बच्चा भी किसी स्वस्थ दाई को दूध पिलाने के लिए नहीं देना चाहिए । जान बूझकर ऐसा करना नैतिक दृष्टि से बड़ा भारी अपराध है ।

**दाई की छातियों की परीक्षा**—साधारणतः किसी दाई को अपनी छातियों या उनमें से निकलनेवाले दूध की परीक्षा कराने में

कोई आपत्ति नहीं होती। दाई की छातियों का बड़ा आकार देखकर ही सन्तुष्ट नहीं हो जाना चाहिए। उनके बड़े होने का मुख्य कारण केवल चरबी भी हो सकती है, पर हमारा मुख्य उद्देश्य तो यह देखना है कि उसकी छातियों में यथेष्ट दूध उतरता है या नहीं।

सबसे अच्छी बात यह है कि दाई के बच्चे की परीक्षा करा ली जाय, और इस प्रकार अप्रत्यक्ष रूप से यह देख लिया जाय कि वह बच्चे को दूध पिलाने के लिए कहीं तक उपयुक्त है। यदि उसके बच्चे का ठीक तरह से पोषण हुआ हो और अपनी अवस्था के अनुसार उसके शरीर का ठीक ठीक विकास हुआ हो, तो यह मान लेना चाहिए कि जो बच्चा उसे दूध पिलाने के लिए दिया जायगा, उसका भी ठीक तरह से पोषण होगा। इस काम में धोखे से बचना चाहिए, क्योंकि कुछ दाइयाँ अपने बच्चे की जगह किसी दूसरी दाई का बच्चा लाकर दिखला दिया करती हैं।

मान लो कि तुमने बच्चे को दूध पिलाने के लिए दाई नियत कर ली। अब तुम यह बात किस तरह जानोगी कि उसका दूध तुम्हारे बच्चे के लिए अनुकूल होता है या नहीं? जब बच्चा उसका दूध पीता रहे, तब तुम्हें बच्चे पर पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए। यदि तुम्हारा बच्चा बहुत अच्छी तरह दूध पीता हो और उस दूध से सन्तुष्ट होता हो तो समझ लेना चाहिए कि उसकी छातियों में यथेष्ट दूध है। यदि बच्चे को बार बार दूध पीने की आवश्यकता पड़ती हो, उसे दूध पीने के लिए बहुत परिश्रम करना पड़ता हो, बीच बीच में दूध पीना छोड़कर वह जोर जोर से रोने चिल्लाने लगे, तो यही समझना पड़ेगा कि सम्भवतः दाई की छातियों में आवश्यकता से कम दूध है।

**माता-पिता और दाई में मतभेद या भ्रम उत्पन्न होना—**  
प्रायः ऐसे अनेक अवसर आया करते हैं जब कि दाई का दूध पीते रहने पर भी बच्चा जितना तन्दुरुस्त रहना और बढ़ना चाहिए, उतना स्वस्थ

नहीं रहता या उतना नहीं बढ़ता। उस समय माता-पिता के मन में कुछ भ्रम था और ही प्रकार के विचार उत्पन्न होते हैं और वे बच्चे के स्वस्थ न रहने का सारा दोष बेचारी दाई के सिर मढ़ते हैं। यदि माता-पिता उस अवसर पर मन को शान्त करके विचार करें तो उनमें और दाई में किसी प्रकार का मतभेद या अमपूर्ण विचार उत्पन्न होने के बहुत ही कम अवसर आवेंगे। जिस समय दाई नियुक्त की जाती है, उस समय तो उसकी क्षतियों में बहुत काफ़ी दूध रहता है। पर बीच में ही बच्चे की तबीयत किसी और कारण से खराब हो जाती है, और माता-पिता ऐसी अवस्था को सहन नहीं कर सकते। हमें इस अवस्था पर ज़रा और अच्छी तरह विचार करना चाहिए।

**मतभेद या भ्रम उत्पन्न होने का पहला कारण और उसे दूर करने का उपाय—**प्रायः ऐसा होता है कि जो बच्चा दूध पिलाने के लिए दाई को सौंपा जाता है, वह बीमार-सा और कमज़ोर हुआ करता है और वह ऐसा होता है जिसे थोड़े ही पोषण की आवश्यकता होती है। ऐसा बच्चा क्षतियों को अच्छी तरह दूध से ख़ाली करने के योग्य नहीं होता; और क्षतियों में अच्छी तरह दूध उत्पन्न करने के लिए यह बहुत आवश्यक है कि क्षतियाँ बराबर दूध से ख़ाली होती रहें। क्षतियों के पूरी तरह से ख़ाली न होने के कारण उनके अन्दर की गिस्तरियाँ अपना ठीक ठीक काम नहीं करतीं, जिससे क्षतियों में दूध उतरना बन्द हो जाता है। उस समय यह कहकर दाई छुड़ा दी जाती है कि तुम्हारी क्षतियों में दूध तो है ही नहीं। यदि ऐसे अवसर पर डाक्टर को दिखलाकर उसका परामर्श लिया जाय तो कभी ऐसी बात न हो।

जब बच्चा कमज़ोर या बीमार हो, तब दाई से कह देना चाहिए कि वह स्वयं अपने बच्चे को भी दूध पिलाया करे। जब उस बीमार और कमज़ोर बच्चे के साथ दाई का स्वस्थ बच्चा भी दूध पीने लगेगा,

सब साधारणतः छाती की गिट्टियों में दूध बनना बन्द नहीं होगा और न दूध उतरना ही बन्द होगा। इस उपाय से छातियाँ दूध से अच्छी तरह खाली होती रहेंगी और दूध के बराबर उतरने में बहुत अधिक सहायता मिलेगी।

यदि बच्चा इतना अधिक कमजोर हो कि छातियों में से दूध बिलकुल चूस ही न सकता हो तब दाई को चाहिए कि पम्प की सहायता से अपनी छातियों में से दूध निकाल कर बोटल चम्मच या ड्रापर (Dropper) आदि की सहायता से बच्चे को दूध पिलाया करे।

**अम उत्पन्न होने का दूसरा कारण और उसका उपाय**—प्रायः दाइयाँ दूध पिलाने के नियम आदि नहीं जानती। बच्चे को अपनी अवस्था के विचार से जितने दूध की आवश्यकता होती है, वह प्रायः उससे अधिक दूध पी जाता करता है। इसके सिवा वह जब जब रोता है, तब तब उसे दूध पिलाया जाता है; इस कारण भी वह आवश्यकता से अधिक दूध पी लेता है। कुछ दिनों तक इसी प्रकार चलता रहता है और तब बच्चा या तो कै करने लगता है या उसे दस्त आने लगते हैं; अर्थात् उसमें अपच के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। बस इतने से माता-पिता तुरन्त यही समझ लेते हैं कि इस दाई का दूध बच्चे के अनुकूल नहीं होता; इसलिए वे उसे छुड़ा देते हैं। इसका उपाय यही है कि दाई को यह बात अच्छी तरह समझा दी जाय कि वह बच्चे को ठीक और नियमित समय पर ही दूध पिलाया करे।

**अवस्था के सम्बन्ध में अम**—साधारणतः लोग यही समझते हैं कि दाई का बच्चा भी उतनी ही अवस्था का होना चाहिए जितनी अवस्था का वह बच्चा है जिसे दूध पिलाने के लिए वह नियुक्त की जाती है। पर यह कोई झूठी बात नहीं है। अवस्था के कारण कोई बहुत बड़ा अन्तर नहीं पड़ता। इसके सिवा यदि इस

नियम का पूरा पूरा पालन किया जाय तो अच्छी दाईं नियुक्त करना एक प्रकार से असम्भव ही हो जायगा। क्योंकि दूध पिलानेवाली दाइयाँ बहुत ही थोड़ी मिलती हैं। इसके विपरीत जो खी किसी बच्चे को कई महीने तक दूध पिला चुकी होती है, वह दूध पिलाने की कला को अच्छी तरह जानती है; और यदि ऐसी दाईं में कोई दूसरी खुराबी न हो तो उसका दूध पीकर बच्चा खूब अच्छी तरह बढ़ सकता है।

**दाई के सम्बन्ध में चरक के विचार**—चरक ने लिखा है—“दूध पिलानेवाली दाईं कम अवस्था की या युवती, स्वभाव से नम्र, सब प्रकार के रोगों से मुक्त और ऐसी होनी चाहिये कि उसका कोई अंग अंग न हो। उसमें नीचे लिखे दुर्गुण या दुर्व्यसन भी न होने चाहियें—शिकार, जूआ, दिन के समय सोना, दूसरों की निन्दा करना, मादक द्रव्यों का सेवन, नाचने<sup>१</sup> गाने या बाजे बजाने का शौक, व्यर्थ इधर-उधर घूमना, चुगली खाना, उड़डता, द्वेष और ईर्ष्या। वह उसी देश में उत्पन्न हुई हो, नीच या तुच्छ स्वभाव की न हो, स्वयं उसके बच्चे दृष्ट-पुष्ट और जीवित हों, लड़कों की (लड़कियों की नहीं) माता हो, उसके स्तनों में दूध अधिक होता हो, वह कभी लापरवाही न करती हो, जो अनुचित या अनुपयुक्त स्थान अथवा समय पर छोट या सो न जाती हो, गन्दे स्थानों में कभी न सोती हो, अपनी से छोटी भेषियों के पुरुषों और स्त्रियों के साथ न मिलती-जुलती हो, सेवा करने में तत्पर हो, मन और शरीर से पवित्र हो, प्रत्येक अपवित्र पदार्थ से सदा दूर रहती हो, जिसके स्तन बड़े बड़े हों और उनमें यथेष्ट दूध होता हो।”

---

१ यहाँ इस सम्बन्ध में यह बतला देना आवश्यक जान पड़ता है कि चरक ने नृत्य या नाचने के सम्बन्ध में यहाँ जो आपत्ति की है, वह नृत्य-सम्बन्धी पूर्वा विचार या धारणा के अनुसार है, जो पश्चिमी लोगों के नृत्य-सम्बन्धी विचार या धारणा से एक सीमा तक भिन्न है।

“स्तनों की अवस्था—स्तन न तो बहुत ऊँचे होने चाहियँ और न बहुत लम्बे, न बहुत पतले या सूखे हुए होने चाहियँ और न बहुत मोटे या फूले हुए। उनमें की घुंठियाँ भी उनके आकार के अनुसार ही हो और ऐसी हों जिन्हे बच्चा सहज में चूस सके।”

“दूध की अधिकता—दूध का रंग, स्वाद, गन्ध और स्पर्श भी प्रकृति के अनुसार ही होना चाहिए। जिस समय वह ठंडा और ताज़ा हो, उस समय वह पानी में पूरी तरह से घुल जाना चाहिए। यदि न घुले तो समझना चाहिए कि उसमें किसी प्रकार के रोग का प्रभाव या अंश है। जो दूध साधारण पानी से भारी होता है और इसी लिए जो पानी में घुलता नहीं बल्कि उसके नीचे बैठ जाता है अथवा जिसमें किसी विशेष प्रकार की गन्ध आती हो, आग उठती हो या जिसका रंग मैला, नीला, पीला या ताँबे का सा हो, वह दूध अच्छा और ठीक नहीं होता। दूध की ये दूषित अवस्थायें प्रायः इसी कारण होती हैं कि दूध पिलानेवाली दाई का भोजन ठीक और अच्छा नहीं होता। यदि बच्चा ठीक तरह से पनपता और बढ़ता न हो तो दाई के भोजन में तुरन्त सुधार करना चाहिए।”

खराब दूधवाली दाई के खान-पान के सम्बन्ध में सूचनाएँ—यदि दाई के खाने पीने की चीज़ों में जौ, गोहूँ, चावल, मूँग और मांस का अंश अधिक हो और उसे अधिक दूध पिलाया जाय तो उसकी छातियों का दूध गुण और मात्रा दोनों के विचार से बहुत अच्छा हो जायगा।

---

## छठा प्रकरण

### दूध छुड़ाना

**माता के प्रति**—इस प्रकरण में यह बतलाया जायगा कि बच्चे का दूध छुड़ाने का ठीक और उपयुक्त समय कौन सा है। कुछ मातायें तो समय से बहुत पहले ही बच्चे को छाती से दूध पिलाना बन्द कर देती हैं; और कुछ मातायें आवश्यकता से बहुत अधिक समय तक दूध पिलाती रहती हैं। माता और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के विचार से इन दोनों ही चरम सीमाओं का त्याग करना बहुत ही आवश्यक है। इस प्रकरण में जो नियम बतलाये गये हैं, यदि वे अच्छी तरह समझ लिये जायेंगे तो तुम उन अनेक साधारण भूलों से भी बच सकोगी जो प्रायः दूध छुड़ाने के सम्बन्ध में कुछ छिरिया किया करती हैं।

**विषय का परिचय**—बहुत सी माताओं को सदा इस बात की बहुत बड़ी चिन्ता लगी रहती है कि बच्चे का छातियों से दूध पीना कब छूटेगा। इस सम्बन्ध में अनावश्यक चिन्ता करना कभी ठीक नहीं हो सकता। यदि दूध छुड़ाने के सम्बन्ध के नियमों का ठीक तरह से पालन किया जायगा, तो मातायें सहज में उन कठिनाइयों से पार पा जायेंगी जो साधारणतः और मातायें अनुभव किया करती हैं।

**साधारणतः** भारत में बच्चों को एक साल तक और यूरोप के देशों में नौ महीने तक छातियों से दूध पिलाया जाता है। प्रायः ऐसा भी होता है कि नौ महीने से पहले ही बच्चे का दूध छुड़ा दिया जाता है;

और इसके विपरीत कभी कभी ऐसा भी होता है कि बच्चे को दो बल्कि तीन बरस तक भी छाती से दूध पिलाया जाता है। पर ये दोनों ही चरम सीमाएँ ठीक नहीं हैं। बच्चे को यह प्राकृतिक भोजन तब तक मिलना चाहिए जब तक इससे उसका ठीक तरह से पोषण होता हुआ दिखाई दे और वह बढ़ता रहे। पर फिर भी साधारणतः किसी बच्चे को एक बरस से अधिक छातियों का दूध नहीं पिलाना चाहिए; क्योंकि बच्चे के भोजन के लिए जिन पदार्थों की आवश्यकता होती है, वे पदार्थ एक बरस के बाद माता के दूध में नहीं रह जाते।

दूध छुड़ाने के सम्बन्ध में सबसे अधिक इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि माता और बच्चे दोनों का ही स्वास्थ्य ठीक बना रहे। इस सम्बन्ध में ध्यान रखने योग्य और महत्त्व की दूसरी बात यह है कि दूध अचानक या एकदम से नहीं छुड़ाया जाना चाहिए। यदि अचानक या एकदम से दूध छुड़ा दिया जायगा, तो उससे माता और बच्चे दोनों को हानि पहुँचेगी। यदि माता के स्तनों की स्वाभाविक क्रिया अचानक बन्द हो जायगी, तो उसे अवश्य बहुत कष्ट होगा।

**अधिक समय तक दूध पिलाने का माता के स्वास्थ्य पर प्रभाव**—यदि आवश्यकता से बहुत अधिक समय तक बच्चे को छातियों से दूध पिलाया जायगा तो माता के स्वास्थ्य को अवश्य हानि पहुँचेगी। इस प्रकार दूध पिलानेवाली माता असमय में और जल्दी ही बड़ी उम्र की या बूढ़ी जान पड़ने लगेगी और उसका सौन्दर्य समय से बहुत पहले ही जाता रहेगा। पर निश्चित समय तक दूध पिलाने में ये सब बातें नहीं होंगी। बहुत अधिक समय तक दूध पिलाते रहने के कारण माता की बहुत अधिक शक्ति व्यय होती है और उसी के फलस्वरूप ये सब बातें होती हैं। इस सम्बन्ध में माताओं के लिए दूसरी बड़ी कठिनाई यह होती है कि वे जितने ही अधिक समय तक बच्चे को दूध पिलाती चलाती हैं, उतना ही वे बच्चे का दूध छुड़ाने से डरती हैं। उन्हें मन में यह शंका होने लगती है कि

यदि बच्चे को ऊपरी दूध पिलाया जायगा, तो वह अच्छी तरह नहीं रह सकेगा और शायद बीमार पड़ जायगा। उनका यह विचार जितना ही दृढ़ होता जाता है, उनके लिए बच्चे का दूध छुड़ाना भी उतना ही कठिन होता जाता है।

जो बच्चे आवश्यकता से बहुत अधिक समय तक माता का दूध पीते रहते हैं, वे साधारणतः देखने में स्वस्थ नहीं जान पड़ते और उनका रङ्ग पीला पड़ जाता है। और यदि माता ठीक समय से पहले ही उन्हें अपना दूध पिलाना बन्द कर देती है, तो ऊपरी दूध आदि के कारण जितनी जोखिम या खुराबियाँ होती हैं, उन सबका उनके सम्बन्ध में भय बना रहता है।

### (१) दूध किन अवस्थाओं में छुड़ाना चाहिए—

यदि माता का स्वास्थ्य अच्छा न जान पड़े अथवा वह स्वयं देखती हो कि मेरा स्वास्थ्य बिगड़ रहा है, तो उसे किसी अच्छे डाक्टर को दिखलाना चाहिए, और यदि डाक्टर की सम्मति हो तो उस समय छ़ातियों में बधेष्ट दूध रहने पर भी उसे बच्चे को दूध पिलाना समय से पहले ही बन्द कर देना चाहिए।

(२) यदि बच्चा अपने दाँतों से माता की छ़ातियों की झुंडियों को काटता हो तो समझ लेना चाहिए कि उसका दूध छुड़ाने का समय आ गया है।

(३) यदि माता को कोई भीषण रोग जैसे न्यूमोनिया आदि हो, तो उसे तुरन्त बच्चे को दूध पिलाना छोड़ देना चाहिए।

(४) यदि माता को ज्वर-रोग हो जाय तो भी तुरन्त बच्चे को दूध पिलाना छोड़ देना चाहिए।

(५) यदि दूध पिलाने की दशा में माता फिर से गर्भवती हो जाय, तो अतु आदि का बिना कोई विचार किये तुरन्त बच्चे को दूध पिलाना छोड़ देना चाहिए।

(६) यदि हर बार दूध पिलाने के समय दोनों छातियों से दूध पिलाने और थोड़ा थोड़ी देर के बाद दूध पिलाने पर भी बच्चा तौल में न बढ़े तो उसे दूध पिलाना छोड़ देना चाहिए।

(१) दूध किन अवस्थाओं में नहीं छुड़ाना चाहिए—  
गरमी के दिनों में बच्चे का दूध नहीं छुड़ाना चाहिए। ग्रीष्म के महीनों में जो गरमी पड़ती है, उसका बच्चे की पाचन-शक्ति पर बहुत प्रभाव पड़ता है; इससे यह डर रहता है कि कहीं उसे दस्त न आने लगे। जब तक कुछ ठंडक न पड़ने लगे, तब तक उसे दूध पिलाते चलना ही अच्छा है। लेकिन यदि माता का स्वास्थ्य बहुत खराब हो जाय, तो दूध पिलाना तुरन्त बन्द कर देना चाहिए।

(२) यदि बच्चा किसी बीमारी से तुरन्त ही अच्छा हुआ हो तो उस समय उसका दूध नहीं छुड़ाना चाहिए। हाँ जब वह फिर से स्वस्थ और बलिष्ठ हो जाय, तब उसे दूध पिलाना बन्द कर देना चाहिए।

(३) जिस समय बच्चे को दाँत निकल रहे हो, उस समय उसे दूध पिलाना नहीं बन्द करना चाहिए। दाँत निकलने का समय अच्छी तरह बीत जाने देना चाहिए। दाँत निकलने के समय बच्चे का स्वास्थ्य कुछ खराब हो जाता है। यदि उस समय अचानक उसे छातियों से दूध पिलाना बन्द कर दिया जायगा और ऊपरी दूध पिलाना आरम्भ किया जायगा, तो उसके बहुत अधिक बीमार हो जाने का डर रहेगा।

(४) यदि दूध पिलानेवाली माता मासिक धर्म से होने लगे, तब यह प्रश्न उत्पन्न होता है कि वह बच्चे को अपना दूध पिलावे या न पिलावे। साधारणतः ऐसी माताओं के दूध पर किसी प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ता; और मासिक धर्म आरम्भ हो जाने के कारण माता के दूध से बच्चे को कोई हानि नहीं पहुँचती। परन्तु यदि उस समय

दूध पीने पर भी बच्चा तौल में न बढ़े या बीच बीच में उसके पेट में दरद हुआ करे, वह रोया करे या उसे भोजन ठीक तरह से न पचे और आँव पड़ने लगे, और जब जब स्त्री मासिक धर्म से हो, तब तब बच्चे में ये ही बातें दिखाई पड़ें, तब केवल मासिक धर्म के दिनों में ही बच्चे को गौ का या ऊपरी दूध पिलाया जाय; और ज्यों ही मासिक धर्म बन्द हो जाय, त्यों ही उसे फिर दूध पिलाना आरम्भ कर देना चाहिए।

**छातियों का दूध छुड़ाना और कृत्रिम रूप से भोजन देना**—बच्चे का दूध अचानक नहीं छुड़ाना चाहिए, बल्कि धीरे धीरे छुड़ाना चाहिए। इससे इस बीच के समय में माता और बच्चे दोनों की ही बहुत से कष्टों और चिन्ताओं से रक्षा होगी। छातियों से दूध पिलाने के साथ ही साथ बीच बीच में उसे बराबर कृत्रिम भोजन या ऊपरी दूध आदि भी देते रहना चाहिए। पर यदि यह देखने में आवे कि बच्चा ठीक तरह से नहीं बढ़ रहा है, तो उसे फिर केवल अपना ही दूध पिलाना आरम्भ कर देना चाहिए।

**बच्चे का दूध किस तरह छुड़ाना चाहिए**—बच्चे का छातियों से दूध पीना छुड़ाने के लिए माता को चाहिए कि वह अपनी छातियों में कुनीन या इसी प्रकार की और कोई कड़वी चीज़ लगा ले। इसी बीच में उसे इस बात का भी प्रयत्न करना चाहिए कि छातियों में और दूध पैदा ही न हो और उनमें से दूध निकले ही नहीं। इसके लिए उसे छातियों पर कसकर एक पट्टी बांध लेनी चाहिए और मुलायम हाथों से दबाकर छातियों में से दूध निकाल देना चाहिए। दो तीन दिन में यह सारी कठिनता आपसे आप दूर हो जायगी। यदि इन सब उपायों से भी काम न चले तो फिर पम्प की सहायता से छातियों में से दूध निकाल देना चाहिए।

**मिला-जुला भोजन**—मिले-जुले भोजन का मतलब यह है कि माता बच्चे को अपना दूध पिलाने के साथ ही साथ थोड़ा सा ऊपरी

दूध भी पिलाया करे। ऊपरी दूध गौ या बकरी का भी हो सकता है, और वह दूध भी हो सकता है जो दिब्बों में बन्द होकर विलायत से आता और बाजारों में बिकता है। इस प्रकार मिला-जुला दूध देने की आवश्यकता उस समय होती है, जब माता की छातियों में बच्चे की आवश्यकता भर को दूध नहीं उत्पन्न होता। इससे माता के शरीर पर जोर पड़ना कम हो जाता है। प्रायः इस उपाय से बहुत अच्छी सफलता होती है; क्योंकि इससे छातियों को कुछ विश्राम मिलता है और उनमें अधिक दूध उत्पन्न होने का अवसर मिलता है, और इस प्रकार अधिक समय तक छातियों में से दूध उतरता रहता है। बच्चा अवस्था में जितना ही कम होता है, उसके लिए दूध की एक एक बूंद उतनी ही अधिक लाभदायक होती है; और बच्चे के जीवन के आरम्भिक सप्ताहों में यह सिद्धान्त सबसे अधिक महत्व का होता है। इस प्रकार बहुत सी माताएँ दूध पिलाने के योग्य हो जाती हैं और अपने दूध पिलाने की शक्ति या सामर्थ्य पर उन्हें विश्वास हो जाता है। पर केवल माता का दूध पीनेवाले बच्चों की अपेक्षा इस प्रकार का मिश्रित दूध पीनेवाले बच्चे प्रायः अधिक बीमार पड़ते हैं। ऐसी अवस्था में बच्चे का स्वास्थ्य ठीक करने के लिए उन्हें ऊपरी दूध देना बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए। बीमारी की अवस्था में पाचन-शक्ति यो ही कुछ दुर्बल हो जाती है; इसलिए उन दिनों उनका सबसे अच्छा पोषण केवल माता के दूध से ही हो सकता है। जब उनका रोग अच्छा हो जाय और वे भली भाँति स्वस्थ हो जायें, तब उन्हें फिर मिला जुला दूध देना आरम्भ किया जा सकता है।

## सातवाँ प्रकरण

### कृत्रिम रूप से भोजन देना

माता के प्रति—बनावटी दूध से दूध पिलाने के सम्बन्ध का यह प्रकरण बहुत महत्त्व का है और तुम्हें इस पर विशेष ध्यान देना चाहिए। बच्चे को कृत्रिम रूप से दूध पिलाना कोई साधारण काम नहीं है। यह स्वयं एक कला है और यह तभी आ सकती है जब इसके सम्बन्ध में बतलाई हुई सभी गोरेवार बातों का बहुत ध्यानपूर्वक अध्ययन किया जाय। कृत्रिम रूप से दूध पिलाने में सफलता प्राप्त करने के लिए बहुत होशियारी की जरूरत है। यदि होशियारी से काम न लिया जायगा तो बच्चे के लिए इसका बहुत ही बुरा फल होने का डर रहेगा।

प्रायः बनावटी दूध से दूध पिलाने में अनेक प्रकार की गलतियाँ होती हैं। यदि तुमसे कुछ गलत हो भी जाय तो भी तुम्हें हताश नहीं होना चाहिए। जहाँ तक हो सके, बहुत ही होशियारी और समझदारी के साथ हाथ से दूध पिलाने के सम्बन्ध की सभी बातों का अभ्यास करो। यदि तुम्हारा बच्चा कमजोर या बीमार हो तो तुम्हारे लिए यह और भी आवश्यक है कि तुम दूध पिलाने के सम्बन्ध की सभी बातों पर और भी होशियारी के साथ ध्यान दो और विशेषतः स्वच्छता, नियमितता आदि के नियमों का पूरा पूरा पालन करो, किसी काम में अति न करो, सदा मध्यम मार्ग का अवलम्बन करो और सब बातों पर बहुत ही होशियारी के साथ पूरा पूरा ध्यान दो। साथ ही तुम्हें बहुत अधिक धैर्य भी दिखाना पड़ेगा, क्योंकि आरम्भ में जो फल दिखाई देंगे, वे सन्तोषजनक नहीं होंगे। जल्दी से कोई एक भोजन छुड़ाकर

दूसरा भोजन नहीं आरम्भ कर देना चाहिए। तुम्हें सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यदि बच्चे को पूरा पूरा अवसर दिया जायगा, तो वह नये भोजन को पचाने की अपनी शक्ति का ऐसा परिचय देगा कि तुम्हें देखकर आश्चर्य होगा। पर इसके लिए उसे समय देकर धीरे धीरे अभ्यास कराने की आवश्यकता होगी।

**आरम्भिक सूचनायेँ**—कृत्रिम रूप से भोजन देने का मतलब यह है कि बच्चे के आरम्भिक पालन पोषण के समय उसे माता के दूध की जगह कोई और भोजन दिया जाया करे। इसमें सन्देह नहीं कि छोटे बच्चे के लिए माता का दूध एक आदर्श भोजन है और उसके अभाव में दूसरा सबसे अच्छा भोजन दाई का दूध है। पर यदि किसी कारण से ये दोनों ही दूध न मिल सकते हो, तो फिर बच्चे की जान बचाने का केवल एक यही उपाय रह जाता है कि उसे कृत्रिम रूप से भोजन दिया जाय।

यह कृत्रिम रूप से भोजन देना या तो बच्चे के जन्म के थोड़े ही समय के बाद और या उसे कुछ दिनों तक छातियों का दूध पिलाने के उपरान्त आरम्भ किया जा सकता है। यदि जन्म लेने के बाद तुरन्त ही बच्चे को ऊपरी दूध पर रखा जाय, तो बहुत बड़ी कठिनाता उपस्थित होती है। हाँ यदि बच्चा पाँच छः महीने तक छातियों से दूध पी चुका हो तो यह काम अपेक्षाकृत कुछ सहज हो जाता है। और यदि बच्चे से माँ का दूध धीरे धीरे छुड़ाया जाय तो फिर यह काम और भी सहज हो जाता है। पर यदि अचानक छातियों का दूध छुड़ाकर कृत्रिम रूप से दूध पिलाना आरम्भ किया जाय तो उसमें बहुत बड़ी जोखिम होती है। यदि बच्चे को केवल कृत्रिम भोजन पर ही रखना पड़े, तो उसमें बहुत अधिक होशियारी, धैर्य और क्रियात्मक ज्ञान की आवश्यकता होती है। एक वर्ष से कम अवस्था के जितने बच्चे मरते हैं, उनमें से अधिकांश की मृत्यु का कारण यही होता है कि उन्हें बनावटी ढंग से दूध पिलाकर रखने का प्रयत्न किया जाता है। ऐसे बच्चों की मृत्यु बनावटी ढंग से

दिये जानेवाले दूध के कारण होती है और दूध देने की बुरी रीतियों के ही कारण अधिक होती है। ठीक तरह से दूध पिलाने के लिए स्वच्छता, नियमितता और मज्जम मार्ग के ग्रहण करने की आवश्यकता तो होती ही है, पर साथ ही उसमें परिणामों पर अच्छी तरह ध्यान देने की भी बहुत बड़ी आवश्यकता होती है। उसमें देखने की मुख्य बात यह होती है कि बच्चा तौल में घट रहा है या बढ़ रहा है। यदि बच्चा ठीक तरह से न बढ़ता हो तो दूध पिलाने के ढंग में ठीक तरह से सुधार करना चाहिए। बनावटी ढंग से दूध पिलाने का उद्देश्य केवल यही नहीं है कि बच्चा जीता रहे, बल्कि यह उद्देश्य है कि बच्चे को जितना बढ़ना और विकसित होना चाहिए, वह उसना ही बढ़े और फूले। यदि जीवन के आरम्भिक महीनों में ही बच्चे के स्वास्थ्य की नींव अच्छी तरह न पड़ेगी, तो आगे चलकर माता-पिता को उसके सम्बन्ध में सदा बहुत बड़ी चिन्ता बनी रहेगी। इसलिए आरम्भिक महीनों में जब बच्चे को कृत्रिम रूप से दूध दिया जाता हो, तब इस बात का बहुत अच्छी तरह ध्यान रखने की आवश्यकता होती है कि उसकी तौल और अंग आदि ठीक तरह से बढ़ रहे हैं या नहीं; और उसका ठीक ठीक विकास हो रहा है या नहीं।

सब बच्चों का ठीक ठीक विकास—बढ़ना-फूलना—एक ही तरह से दूध पिलाने से अथवा एक ही प्रकार के भोजन से नहीं होता। किसी का विकास किसी तरह के भोजन से होता है और किसी का किसी तरह के भोजन से। इसलिए माता या डाई को अच्छी तरह यह देखते रहना चाहिए कि जो भोजन दिया जाता है, उससे बच्चे को किसी प्रकार की हानि तो नहीं पहुँचती। उसे यह भी देखना चाहिए कि बच्चा कितनी बार पाखाना फिरता है, कितनी बार कूँ करता है आदि। ज्यों ही कोई असाधारण बात दिखलाई पड़े, त्यों ही उसमें सुधार करने का ठीक ठीक उपाय करना चाहिए।

यदि नीचे लिखे लक्षण दिखलाई पड़े, तो समझना चाहिए कि हाथ से दूध पिलाने में सफलता हो रही है—

(१) आरम्भ के छः महीनों में बच्चे का जैसा चाहिए, वैसा विकास होता रहे और वह तौल में प्रतिसप्ताह चार या पाँच आउन्स बढ़ता रहे, और अपने बचपन के बाकी समय में वह प्रतिसप्ताह तीन आउन्स बढ़ता रहे।

(२) उसमें अपच का कोई लक्षण न दिखलाई पड़े।

(३) दूध पीने के अन्तिम दिनों में उसे भोजन अच्छी तरह पचता रहे।

**कृत्रिम रूप से दूध पिलाने का ढंग**—इस प्रकार दूध पिलाने का ढंग अधिकतर बच्चे की अवस्था और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। इन्हीं दोनों बातों के अनुसार यह निश्चय किया जाता है कि बच्चे को कब और कितना कितना दूध दिया जाया करे। परन्तु दूध पिलानेवाला व्यक्ति जितनी ही समझदारी से सब बातों पर ध्यान रखेगा, उसे उतनी ही अधिक सफलता होगी; और जितना ही कम ध्यान रखेगा, उतनी ही कम सफलता होगी। पर फिर भी यदि नीचे लिखी सूचनाओं का पालन किया जायगा तो अवश्य ही बहुत कुछ सफलता होगी।

(१) दो महीने की अवस्था तक दिन-रात में आठ बार दूध दिया जाय।

(२) तीसरे महीने में यह ध्यान रखा जाय कि जहाँ तक हो सके, चार चार घंटे बाद दूध दिया जाय।

(३) बच्चे के स्वास्थ्य और पाचन-शक्ति के अनुसार उसके पीने के दूध से कम या अधिक पानी मिलाया जाना चाहिए। इस सम्बन्ध में कोई एक ही निश्चित नियम नहीं बतलाया जा सकता। प्रत्येक बच्चे की अवस्था का अलग अलग ध्यान रखना चाहिए और उसकी खास खास अवस्थाओं के अनुसार ही काम होना चाहिए। इस

सम्बन्ध में सबसे अच्छा और विश्वास के लायक रास्ता दिखानेवाला बच्चे का स्वास्थ्य ही है।

(४) प्रायः कठिनाइयाँ इसी लिए उपस्थित होती हैं कि बच्चे के लिए भोजन ठीक तरह से नहीं तैयार किया जाता। इसलिए इस सम्बन्ध में जो जो बातें बतलाई जायँ, उन सबका पूरा पूरा पालन होना चाहिए।

(५) स्त्री के दूध में तो किसी प्रकार के कीड़े आदि नहीं होते पर अधिकांश गौओं के दूध में कीड़े आदि बहुत अधिकता से होते हैं; इसलिए वह दूध पिलाने से पहले खूब अच्छी तरह उबाल लेना चाहिए।

(६) हर बार दूध पिलाने से पहले गरम कर लिया जाना चाहिए। यदि दूध पिलाने के लिए बोतल का व्यवहार किया जाता हो तो पिलाने से पहले दूध-समेत वह बोतल गरम पानी में रख देनी चाहिए जिसमें उसके अन्दर का दूध गरम हो जाय।

(७) यदि बोतल में बच्चे के पीने से कुछ दूध बचा रह जाय, तो वह दूध दोबारा पिलाने के लिए नहीं रख छोड़ना चाहिए।

(८) यदि बच्चे को दस्त आने लगे तो दूध पिलाना तुरन्त बन्द कर देना चाहिए और उसे थोड़ा सा रेड़ी का तेल देना चाहिए। इसी बीच में उसे थोड़ा सा उबालकर ठंडा किया हुआ पानी या अलब्यूमिन वाटर (Albumin Water) दिया जाना चाहिए। (अलब्यूमिन वाटर के लिए देखो परिशिष्ट।)

कृत्रिम रूप से दूध पिलाने की सम्भावित हानियाँ—  
कृत्रिम रूप से दूध पिलाने के कारण जो जो हानियाँ हो सकती हैं, उनका माताओं को सदा ध्यान रखना चाहिए। यदि वे बीमारियाँ आदि पहचान न ली जायँ और ठीक समय पर उन्हें दूर करने का प्रयत्न न किया तो वे घातक सिद्ध हो सकती हैं; या कम से कम थोड़े या अधिक समय के लिए उनसे बालक के स्वास्थ्य को हानि पहुँच सकती है।

(१) दूध का बुरा प्रभाव—ऐसी अवस्था में बच्चा अच्छा दूध भी नहीं पचा सकता, उसका विकास रुक जाता है और वह देखने में बिलकुल मरियल-सा जान पड़ता है और पेट न भरने के कारण बराबर रोता रहता है। इसका मुख्य कारण यह होता है कि बच्चे को ऐसा ख़राब भोजन दिया जाता है जिसे वह पचा नहीं सकता अथवा जिससे उसका ठीक ठीक पोषण नहीं होता। बच्चे के शरीर के बढ़ते हुए मांसतन्तु या रेशों की आवश्यकता की पूर्ति नहीं होती और भोजन अपना बुरा प्रभाव आरम्भ कर देता है। ऐसे बच्चे प्रायः अपनी उँगली या अँगूठा चूसा करते हैं। हमारे देश में इस प्रकार के भोजन के बुरे प्रभाव प्रायः देखने में आया करते हैं। अनजान माता-पिता उन्हें भूत-प्रेत या आलंब आदि का प्रभाव समझते हैं या इसी प्रकार के और झूठे विश्वासों में पड़कर अनेक प्रकार के टोने टोटके या झाड़-फूँक आदि करते-कराते रहते हैं। इनका परित्याग प्रायः बहुत ही चातक हुआ करता है।

(२) रक्तविकार या खून की खराबी (Scurvy)—कृत्रिम रूप से दूध पिलाने में दूसरा बुरा बच्चे को रक्तविकार होने का रहता है। जिस बच्चे का खून खराब हो जाता है, उसका रक्त पीला पड़ जाता है, वह बहुत दुर्बल हो जाता है और उसके हाथ पैर आदि को छूते हुए भी बर लगता है। यदि उसे ज़रा सा भी उठाया बैठाया जाय, तो वह रोने लगता है और प्रायः उसके हाथ-पैर सूज जाते हैं। इस अवस्था को दूर करने या इसे पहले से ही रोकने के लिए बच्चे को कृत्रिम रूप से दूध पिलाने के साथ ही साथ अंगूर या संतरे का थोड़ा थोड़ा रस भी देना चाहिए।

(३) रिकेट (Rickets)—यह एक तीसरी अवस्था है जिसमें बच्चा पीला और बेचैन दिखाई देता है और रात के समय उसके सिर पर पसीना होता है। साथ ही उसे खासी और जुकाम भी होता रहता है, उसके दात निकलने में देर होती है, वह चलना-फिरना नहीं चाहता

और उसकी हड्डियों में कुछ परिवर्तन होने लगते हैं। यह रोग प्रायः यूरोप में अधिक होता है और हमारे देश में कम होता है। हमारे देश में इसके कम होने का कारण कदाचित् यही है कि यहाँ धूप बहुत होती है। यह दोष और कारणों से कम उत्पन्न होता है और ज्यादा करके इसी कारण होता है कि बच्चे को कृत्रिम रूप से जो दूध पिलाया जाता है, वह ठीक ठीक से नहीं पिलाया जाता—दूधित दूध से पिलाया जाता है।

**विटैमिन (Vitamines)**—डॉक्टर थाम्सन कहते हैं—“बराबर बढ़ते रहनेवाले छोटे बच्चे को भोजन में जवान आदमियों की अपेक्षा पोषक द्रव्यों (विटैमिन) की बहुत अधिक आवश्यकता हुआ करती है। यदि बच्चे के भोजन में विटैमिन का अंश कम हो, तो उसे अधिक हानि पहुँचती है। यदि उसके भोजन में विटैमिन थोड़ा मात्रा में न हों, तो उसी समय अथवा कुछ आगे चलकर बच्चे की बाढ़ बिल्कुल रुक जाती है और रोगों का सामना करने की उसकी प्राकृतिक शक्ति अपेक्षाकृत बहुत घट जाती है। ये लक्षण चटपट नहीं दिखाई पड़ते, क्योंकि ऐसा जान पड़ता है कि आवश्यकता के समय काम में लाने के लिए शरीर अपने मांसतन्तुओं या रेशों में विटैमिनो का कुछ अंश एकत्र कर रखता है और उन विटैमिनो के समाप्त होने में कुछ समय लगता है।

भिन्न भिन्न विटैमिनो के न रहने से शरीर में भिन्न भिन्न प्रकार के लक्षण दिखाई पड़ते हैं। यदि और दृष्टियों से भोजन में साधारण पोषक द्रव्य हों, तो भी इन विटैमिनो के अभाव के कारण शरीर की स्वाभाविक बाढ़ रुक जाती है और समय पाकर उसकी सृष्टि हो जाती है। इससे रक्तविकार (Scurvy) या रिकेट्स (Rickets) आदि जो रोग होते हैं, वे अभावजन्य रोग (Deficiency Diseases) कहलाते हैं।

यदि खाद्य पदार्थों को साधारण से बहुत अधिक गरमी पहुँचाई जाय, उनमें चार आदि का योग दिया जाय, उन्हें कुछ समय तक ढिँबो

आदि में बन्द रखा जाय या उनके साथ इसी प्रकार की कुछ और क्रियायें की जायें तो उन खाद्य पदार्थों के मूल पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

यहाँ यह ध्यान रखना चाहिए कि बाजारों में डिब्बों में बन्द जो जमा हुआ दूध मिलता है, वह पहले गौ आदि के दूध को उड़ाकर और तब उसमें अनेक प्रकार के परिवर्तन और सुधार करने के बाद जमाया जाता है। इसी प्रकार चूरा आदि के रूप में जो दूध मिलता है, वह भी या तो धीमी या तेज़ आंच पर उड़ाकर महीन चूरा के रूप में लाया जाता है। इन सभी दशाओं में उनमें के वे विटैमिन नष्ट हो जाते हैं जो बच्चे की ठीक ठीक वृद्धि और विकास के लिए बहुत ही आवश्यक होते हैं; और इसी लिए ऐसे दूध देने से बच्चों को रक्तविकार (Scurvy) या रिकेट्स (Rickets) आदि रोग हो जाते हैं।

जब बच्चे को गौ का ताज़ा दूध पिलाया जायगा, तब उसमें विटैमिनो के कम होनेका उतना भय नहीं रहेगा। पर जब जब जमाये हुए या चूरा रूप में लाये हुए दूध का व्यवहार किया जायगा, तब उससे बच्चे के बीमार होने का अवश्य ही भय रहेगा। यह विषय बहुत ही महत्व का है और समस्त संसार के बालकों के स्वास्थ्य का इससे बहुत अधिक सम्बन्ध है। हमारे यहाँ भारत में गौ का ताज़ा दूध बहुत सहज में मिल सकता है; इसलिए यदि यहाँ यह पशु इतना अधिक पवित्र माना जाता है, तो यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है। डिब्बों में बन्द दूध एक तो यो ही महँगा पड़ता है, दूसरे भारत-सरीखे दरिद्र देश में उसका व्यवहार उपयुक्त हो ही नहीं सकता। इसके अतिरिक्त बच्चों के माता-पिता को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आज-कल लोग ऐसे दूधों का बिना समझे-बूझे और किसी डाक्टर का निश्चित परामर्श लिये जो व्यवहार करते हैं, उसमें बहुत सी खराबियाँ और डर है।

बनावटी भोजन के कारण जो खराबियाँ हो सकती हैं, उनका भय किसी अंश तक ताज़े फलों के रस के व्यवहार से कम किया जा सकता है। ताज़े फलों के रस में एक विशेष प्रकार के विटैमिन होते

है जिन्हें Anti-Scorbutic Principle कहते हैं। विशेषतः सन्तरे और नीबू में ये विटैमिन अधिकता से होते हैं। इसलिए जब कभी कृत्रिम भोजन के व्यवहार की आवश्यकता पड़े, तब उसके साथ ही साथ ताज़े फलों का रस भी दिया जाना चाहिए।

**फलों का रस तैयार करना**—एक अच्छी ताज़ी नारङ्गी या सन्तरा लेकर उसका छिलका छील डालना चाहिए और दबाकर उसका रस निचोड़ लेना चाहिए। जितना वह रस हो, उससे दूना उबाला हुआ पानी उसमें मिला देना चाहिए और मलमल के एक साफ़ टुकड़े में वह रस और पानी छान लेना चाहिए, जिसमें बच्चे को उसके बड़े बड़े टुकड़े न निगलने पड़ें। तब उसमें थोड़ी सी चीनी मिला देनी चाहिए। बस अब यह रस काम में लाने के लिए तैयार हो गया। इसी तरह नारङ्गी या सन्तरे की जगह अंगूर, आम या नीबू का रस भी तैयार किया जा सकता है। पर हाँ, फल ऐसा चुनना चाहिए जो प्राकृतिक रूप से मीठा हो।

चार महीने के बच्चे को इस रस का एक छोटा या चाय के ऐसा एक छोटे चम्मच देना आरम्भ करना चाहिए; और धीरे धीरे बढ़ाते हुए दो बड़े चम्मचों तक देना चाहिए। बच्चे को जब जब दूध पिलाना हो, तब तब पहले यह रस दे देना चाहिए।

**गौ का दूध**—बच्चों के लिए सबसे अच्छा और श्रेष्ठ दूध माता का होता है। इससे हमारा अभिप्राय स्तनों के दूध से है, फिर चाहे वह माता का हो या दाई का। पर जब स्तनों का दूध नहीं मिलता, तब उसकी जगह बच्चे को प्रायः गौ का ही दूध दिया जाता है, क्योंकि उसके बाद यही सबसे अच्छा भोजन समझा जाता है और साथ ही सहज में मिल भी सकता है। केवल दूध ही एक ऐसा भोजन है जिसमें बच्चे के बढ़ने और प्राण-रक्षा के लिए सभी आवश्यक तत्व रहते हैं। बल्कि बड़े मनुष्यों के लिए भी यह एक सर्वोत्तम भोजन है।

यदि बच्चे की अवस्था और स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए उसे ठीक तरह से गौ का दूध दिया जायगा, तो अवश्य सफलता होगी। बच्चों

को जो अनेक प्रकार के रोग हुआ करते हैं, उनका एक मुख्य कारण यह है कि उन्हें पहले ही वर्ष गौ का दूध बिना समझे बूँके और अन्धाधुन्ध पिलाया जाता है। अधिकांश मातायें यही समझती हैं कि बच्चे को गौ का दूध देना बहुत ही साधारण बात है। परन्तु यह बात उतनी साधारण नहीं है जितनी ऊपर से देखने में जान पड़ती है। इसमें सफलता प्राप्त करने के लिए बहुत बड़ी सावधानी की आवश्यकता होती है। कुछ मातायें आरम्भ से ही बच्चे को गौ का ख़ालिस और बिना पानी मिला हुआ दूध देने लगती हैं। कुछ माताएँ उसमें भिन्न भिन्न मात्राओं में पानी मिलाती हैं और उसमें थोड़ी सी चीनी मिलाकर बाकी सब बातें संयोग पर छोड़ देती हैं। इन दोनों ही उँगों में निश्चित रूप से विफलता होती है और थोड़े ही दिनों के बाद बच्चा बीमार पड़ने लगता है, क्योंकि इस प्रकार का दूध उसे अनुकूल नहीं पड़ता।

आगे की पंक्तियों में जो बातें बतलाई गई हैं, यदि उनका ध्यान-पूर्वक अध्ययन किया जायगा तो वे भूलें नहीं होगी जो प्रायः गौ का दूध पिलाने में हुआ करती है।

नीचे दिये हुए नक़्शे का ध्यानपूर्वक अध्ययन किया जाना चाहिए। इसमें यह बतलाया गया है कि बच्चों को दिये जानेवाले भिन्न भिन्न दूध किन किन और कितने कितने तत्वों से बने हैं। इस नक़्शे से भिन्न भिन्न दूधों का पारस्परिक अन्तर स्पष्ट हो जायगा।

### भिन्न भिन्न दूधों के संयोजक तत्व

१०० मागो में	पानी	चरबी	प्रोटीन	मिठास	नमक
(१) माँ का दूध	८७.५८	३.७४	२.०१	६.३७	०.३०
(२) गौ का दूध	८७.८०	३.४२	३.४०	४.७०	०.७१
(३) बकरी का दूध	८६.८५	४.३४	३.७६	३.७८	०.६५
(४) भैंस का दूध	८४.१०	७.१०	४.००	४.००	०.८०
(५) गधरी का दूध	८७.५८	३.७४	२.०१	६.३७	०.३०

अर्थात् माँ के दूध और गौ के दूध में जो अन्तर है, वे अग्रलिखित इस प्रकार हैं—

**पानी**—यह दोनों में प्रायः समान ही है ।

**चरवियाँ**—माँ के दूध में गौ के दूध की अपेक्षा यह कुछ अधिक होती है । मनुष्य के बच्चों के लिए गौ के दूध की चरवी पचाना अधिक कठिन होता है । उसे बच्चों के लिए उपयुक्त बनाने के वास्ते उसमें थोड़ा पानी मिलाने की आवश्यकता होती है ।

**प्रोटीन**—माँ के दूध की अपेक्षा गौ के दूध में इसकी मात्रा लगभग दूनी है । इसलिए गौ के दूध में पानी मिलाना आवश्यक है, नहीं तो बच्चा उसे पचा न सकेगा ।

**मिठास या चीनी**—मा के दूध में गौ के दूध की अपेक्षा यह प्रायः एक तिहाई अधिक होती है । अतः गौ के दूध को माता के दूध के प्रायः समान बनाने के लिए उसमें कुछ चीनी मिलाने की आवश्यकता होती है ।

**नमक**—गौ के दूध में नमक की मात्रा प्रायः दूनी होती है ।

गौ के दूध में कीटाणु होते हैं, पर माँ के दूध में कीटाणु बिलकुल नहीं होते । गौ का दूध खटास लिये डूँट होता है और मा के दूध में खारापन होता है ।

**भिन्न भिन्न संयोजक तत्वों का महत्त्व इस प्रकार है—**

**प्रोटीन**—दूध में जो प्रोटीन होते हैं, उनसे बच्चों के शरीर की गठन बनती है ।

**दूध की मिठास या चीनी**—इससे पुट्टों में शक्ति आती है और सब अंग अच्छी तरह हिलने झुलने के योग्य होते हैं ।

**चरवियाँ**—इनसे गरमी और शक्ति तो प्राप्त होती ही है, पर साथ ही स्नायुओं और मस्तष्क का विकास भी होता है ।

**गौ का कच्चा दूध**—बच्चे को गौ का कच्चा दूध कभी नहीं देना चाहिए । ऐसा करने में बहुत सी बातों का डर रहता है, क्योंकि सम्भव है कि उनमें कुछ कीटाणु विशेषतः क्षय, टाइफायड और

अपच के दस्त लानेवाले कीटाणु हो। सबसे अच्छी बात यह है कि बच्चे को देने से पहले दूध ज़रा औटा लिया जाय। बाज़ार से लाया हुआ दूध तो खास कर और भी औटा लेना चाहिए। जिन लोगो के घर में गौ हो, उन्हें भी यही उचित है कि बच्चे को पिलाने से पहले दूध कुछ गरम कर लिया करे। इसके सिवा जितने सहज में उबाला हुआ दूध पचता है, उतने सहज में बिना उबाला हुआ नहीं पचता।

**दूध गरम करना**—पहले दूध थोड़ी देर तक अर्थात् पांच से दस मिनट तक गरम करना चाहिए। ऐसा करने से उसमें के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। दूध सभी तक गरम किया जाना चाहिए, जब तक उसमें बुलबुले न उठने लगें। यदि गो का दूध अधिक समय तक उबाला जाता है तो उसके तत्वों में कुछ विशेष परिवर्तन हो जाते हैं, जिनके कारण वह बच्चों के व्यवहार के योग्य नहीं रह जाता। गरम करने के बाद दूध जल्दी जल्दी और पूरी तरह से ठंडा कर लेना चाहिए, क्योंकि गरम दूध में कीटाणु जल्दी बढ़ते हैं।

**दूध की रक्षा**—गरम करने के बाद दूध ठंडे स्थान में रखना चाहिए, विशेषतः गरमी के दिनों में उसे ठंडे स्थान में रखने की और भी आवश्यकता होती है। दूध को धूल और मक्खियों आदि से खूब अच्छी तरह बचाना चाहिए, क्योंकि धूल और मक्खियों के द्वारा बहुत से रोगों के कीटाणु एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचते हैं; विशेषतः उनके द्वारा वे कीटाणु और भी अधिक पहुँचते हैं जो बदहज़मी और टाइफाइड उत्पन्न करते हैं। गरमी के दिनों में यदि बच्चे के रहने के कमरे में किसी उपयुक्त स्थान पर बरफ़ का एक छोटा सन्दूक रख दिया जाय तो उससे दूध को ताज़ा रखने में बहुत सहायता मिलती है। यदि बरफ़ का सन्दूक न रखा जा सकता हो तो दूध का बरतन ठंडे पानी के किसी बड़े कटोरे में रख देना चाहिए और उसे ऊपर से अच्छी तरह ढक देना चाहिए।

**शुद्ध दूध**—यह ठीक है कि आरम्भ में कुछ बच्चे शुद्ध दूध पीकर भी बहुत अच्छी तरह रहते हैं, पर शीघ्र ही ऐसा समय आ जाता है, जब वे बीमार पड़ने लगते हैं। जो बच्चे ठीक समय से पहले ही उत्पन्न हुए हों अथवा नालुक और कमज़ोर हों, उन्हें कभी गौ का ख़ालिस दूध नहीं दिया जाना चाहिए। हाँ जब बच्चा दस महीने का हो जाय, तब उसे ख़ालिस दूध दिया जा सकता है।

**गौ के दूध में पानी मिलाना**—गौ के दूध में थोड़ा पानी इसलिए मिलाया जाता है कि जहाँ तक हो सके, वह माँ के दूध के समान हो जाय। गौ के दूध में एक ऐसा तत्व रहता है जिससे वह पेट में पहुँचते ही दही का रूप धारण करने लगता है। जहाँ तक हो सके, दूध को इस प्रकार दही बनने से रोकने के लिए ही गौ के दूध में पानी मिलाने की आवश्यकता होती है। इस सम्बन्ध में कोई निश्चित नियम नहीं बतलाया जा सकता कि गौ के कितने दूध में कितना पानी मिलाना चाहिए। इस सम्बन्ध में बच्चे के स्वास्थ्य और विशेषतः उसकी पाचन-शक्ति का ध्यान रखते हुए माता को दूध में पानी मिलाना चाहिए।

यदि बच्चा बलवान् और हट-पुष्ट हो और आगे लिखी मात्रा में पानी मिलाया हुआ दूध पचा सकता हो, तो बहुत ही अच्छी बात है। पर यदि ऐसा न हो सके तो फिर जैसा अवसर पड़े, उसके अनुसार इसमें परिवर्तन किया जा सकता है। जब बच्चा तीन महीने का हो, तब माता को साधारणतः गौ के दूध में उसके बराबर ही पानी मिलाना चाहिए; और जब वह छः महीने का हो, तब दूध में आधा पानी मिलाकर देना चाहिए; और जब वह नौ महीने का हो तब दूध में एक तिहाई पानी मिलाना चाहिए। आठवें महीने के अन्त से लेकर दसवें महीने के अन्त तक पानी की मात्रा धीरे धीरे घटानी चाहिए। सब बच्चों की आवश्यकताएँ अलग अलग हुआ करती हैं। एक मात्रा में पानी मिलाया हुआ दूध एक बच्चे को तो अनुकूल पड़ता है;

और दूसरे को प्रतिकूल। तीन महीने की अवस्था में दूध में उतना ही पानी मिलाकर देना चाहिए और जन्म से आरम्भ करके धीरे धीरे इस अनुपात तक इस प्रकार पहुँचना चाहिए—

अवस्था	दूध	पानी
जन्मकाल में	१ भाग	४ भाग
एक सप्ताह	१ ...	३
एक मास	१ ...	२
दो मास	१ ...	१½
तीन मास	१ ...	१

**पानी की मात्रा किस प्रकार घटानी चाहिए—**

आठवें महीने के अन्त से लेकर दसवें या बारहवें महीने के अन्त तक पानी की मात्रा धीरे धीरे इस प्रकार घटानी चाहिए कि अन्त में पानी की मात्रा उतनी ही कम रह जाय, जिसमें चीनी अच्छी तरह घुल सके।

**दूध के घरेलू सुधार—**माता घर में ही गौ के दूध में नीचे लिखे प्रकार से सुधार और परिवर्द्धन आदि कर सकती है।

**सोडियम साइट्रेट (Sodium Citrate) मिलाना—**

एक आउन्स दूध में दो ग्रेन सोडे का साइट्रेट (Sodium Citrate) मिलाने से दूध के दोष बहुत कुछ दूर हो जाते हैं और वह सुधर जाता है। जिस दूध में सोडियम साइट्रेट पड़ा रहता है, वह खराब नहीं होता और न उससे किसी प्रकार की हानि पहुँचती है। दूध या तो दही का रूप बिलकुल धारण करता ही नहीं; और यदि करता भी है तो बहुत देर से करता है; इसलिए वह दही बनने से पहले जल्दी ही पच जाता है।

**बारली का पानी (Barley Water)—**दूध को सुधा-

रने का एक और उपाय यह है कि उसमें बारली या जौ का पानी मिला दिया जाय। इसका व्यवहार धीरे धीरे और अधिक अवस्था के बच्चों

के लिए किया जाता है। यदि दूध में सादे पानी की जगह यही बारली या जौ का पानी मिलाया जाय, तो कभी कभी और भी अधिक उपयोगी होता है, क्योंकि इसके मेल से दूध जल्दी पच जाता है। जौ का पानी दिन में दो बार तैयार किया जाना चाहिए; क्योंकि यदि वह एक बार बनाकर चारह घंटे से अधिक रखा जाय तो खट्टा हो जाता है। जौ का पानी तैयार करके बिना दूध में मिलाये ही अलग किसी ठंडे स्थान में रखा रहना चाहिए और केवल आवश्यकता के समय दूध में मिलाया जाना चाहिए। पर छोटे बच्चों के लिए यह पानी अधिक मात्रा में देना ठीक नहीं है, क्योंकि जौ में निशास्ते का भी अंश होता है।

**बच्चे को गौ का दूध देने का भारतीय ढंग—**  
बहुत प्राचीन काल से भारत में यह प्रथा चली आती है कि माताएँ अपने छोटे बच्चों को सीपी की सहायता से गौ का दूध पिलाती हैं। यह सीप नामक समुद्री जन्तु का ऊपरी ढकना होता है। यह किश्ती-नुमा अर्थात् नाव के आकार का होता है और इसका भीतरी तल देखने में सफेद, चिकना और चमकदार होता है। यदि कहीं ज़रा भी धूल, मिट्टी आदि हो, तो वह तुरन्त दिखाई पड़ जाती है और जल्दी ही दूर की जा सकती है। सीपी बहुत सख्ती होती है और उसकी बनावट भी बहुत सीधी सादी होती है। इसमें एक और गुण यह होता है कि यह कड़ी होती है और उतनी जल्दी नहीं टूटती जितनी जल्दी शीशा टूटता है। यह बहुत दिनों तक काम देती है और इसमें किसी प्रकार का रासायनिक या और कोई परिवर्तन नहीं होता। यदि दूध में किसी प्रकार की ज़रा भी मैल आदि हो तो बच्चे को दूध पिलाने के समय माता उसे बहुत सहज में देख सकती है। सीपियाँ छोटी बड़ी अनेक आकारों की होती हैं, पर साधारण सीपी में प्रायः आठ आठन्स दूध आता है। आज दिन तक प्रायः सारे देश में माताएँ बच्चों को सीपी के द्वारा ही दूध पिलाती हैं। अम्मच और दूध पिलाने की

बोतल से सीपी कई बातों में बहुत अच्छी होती है। माताओं को चाहिए कि वे सीपी से ही बच्चों को दूध पिलाया करे, उसकी जगह दूध पिलानेवाली बोतलों का व्यवहार न किया करे।

सीपी न हो तो माताये चम्मच की सहायता से बच्चों को दूध पिलाया करती है। आज-कल बच्चों को दूध पिलाने के लिए विशेष प्रकार की बनी हुई बिलायती बोतलें आती है। उनका भी बहुत व्यवहार होता है। यहां यह बतलाया जाता है कि उनमें क्या क्या गुण और क्या क्या दोष होते हैं। हमारी पाठिकाएँ दोनों को ध्यानपूर्वक समझ लें।

(१) दूध पिलाने की बोतल—बोतल की बनावट जहां तक हो सके, बिलकुल सीधी सादी होनी चाहिए। जो बोतल आकार में बिलकुल सीधी हो और जिसमें कोण आदि न हो, वही सबसे अच्छी होती है; क्योंकि अन्दर के कोनों को बुरा आदि की सहायता से साफ करना बहुत कठिन होता है। बाज़ार में जो और अनेक प्रकार की बोतलें मिलती है, उनकी अपेक्षा वे बोतलें बहुत अच्छी होती हैं जिनका आकार किरती या नाव का सा अथवा बिलकुल गोला होता है।

(२) बोतल ऐसी होनी चाहिए जिसमें ८ से १० आउन्स तक दूध आ सके और उसमें आधे आधे आउन्स का निशान लगा होना चाहिए।

(३) उसमें रबर की कोई नली नहीं लगी होनी चाहिए। जिन बोतलों में रबर की लम्बी नलिया लगी होती है, वे स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक होती हैं।

(४) बोतल ऐसी होनी चाहिए जो दोनों ओर से खुल सके और जिसमें एक ओर से दूसरी ओर तरु पानी बहा कर अच्छी तरह सफाई की जा सके।

(५) उसका गला इतना चौड़ा होना चाहिए कि वह अन्दर से खूब अच्छी तरह साफ किया जा सके।

(६) सदा दो बोतलें रखनी चाहिए और दोनों का पारी पारी से व्यवहार होना चाहिए ।

(१) रबर की घुंड़ी—यह सादी और कोणाकार या लम्बो-तरी होनी चाहिए । यह बोतल की गरदन पर ठीक तरह से बैठ जानी चाहिए और इतनी चौड़ी होनी चाहिए कि सहज में खली जा सके ।

(२) यह ऐसी होनी चाहिए जो बोतल के मुँह पर ठीक तरह से और सहज में बैठ गई जा सके और उसे किसी दूसरी चीज़ से कसने या बाँधने आदि की आवश्यकता न पड़े ।

(३) इस घुंड़ी का छेद इतना बड़ा होना चाहिए कि यदि बोतल खली कर दी जाय तो उसमें से प्रति सेकेंड एक बूँद के हिसाब से दूध गिर सके । छेद इतना बड़ा नहीं होना चाहिए कि उसमें से दूध की धारा ही बह निकले । यह बात बहुत ही महत्व की है; क्योंकि यदि उसमें से दूध की धार बह निकलेगी तो बच्चे के जल्दी जल्दी दूध पीने के कारण उसे बदनभारी हो जायगी । यदि बच्चा भूखा हो और बोतल से जल्दी जल्दी दूध पीने लगे तो उसका पेट अफर जायगा और इससे वह कै भी करने लग सकता है । एक बार में बच्चे को जितना दूध पीना चाहिए, यदि वह उतना न पीकर उससे कुछ कम पीए, तो उसे ज़बरदस्ती बाकी दूध पिलाने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए । स्वास्थ्य और भूख में समय समय पर जो अन्तर पड़ा करते हैं, उनका सदा ध्यान रखना चाहिए ।

(४) छेद बहुत छोटा भी न होना चाहिए; नहीं तो कमज़ोर बच्चा जल्दी थक जायगा और बिना पेट भरे ही दूध पीना छोड़ देगा ।

(५) रबर की घुंड़ी थोड़े थोड़े समय पर बदल दी जानी चाहिए और एक साथ बहुत सी घुंड़ियाँ मँगाकर रख लेनी चाहिएँ । रबर की घुंड़ी में प्रायः जगह जगह दरारें पड़ जाया करती है और तब उन्हें अच्छी तरह साफ़ करना असम्भव हो जाता है । उनमें के कीटाणुओं को नष्ट करने के लिए उन्हें गरम पानी में छोड़कर उबाल लेना आवश्यक है ।

**बोतल साफ़ करना**—यदि बोतल ठीक तरह से साफ़ न की जाय तो उसमें रखा हुआ दूध गन्दा और खराब हो जायगा जिससे बच्चे को ऐसे दस्त आने लगेंगे जो किसी समय घातक भी हो सकते हैं। जब बोतल दूध से खाली हो जाय, तब उसे पहले अच्छी तरह ठंडे पानी से और तब गरम पानी से धो डालना चाहिए। विशेषतः गरमी के दिनों में तो ऐसा करना और भी आवश्यक होता है। बोतल को अच्छी तरह धोने के लिए सोडा बाई कार्ब (Soda bicarb) और एक ब्रुश की बहुत ज़रूरत होती है। इसके बाद उसे साफ़ पानी से खूब अच्छी तरह धो लेना चाहिए। बोतल उलटी करके रख देनी चाहिए और अच्छी तरह सुखा लेनी चाहिए। वह इतनी साफ़ होनी चाहिए कि यदि रोशनी में रखकर देखी जाय तो उसमें कुछ भी धुंधलापन न दिखाई पड़े। काम में लाने से पहले बोतल फिर गरम पानी से धो लेनी चाहिए। काम में लाने से पहले भी और बाद भी रबर की घुंठी खोलते हुए पानी में डालकर साफ़ कर लेनी चाहिए। ब्रुश किसी साफ़ जगह में टंगा रहना चाहिए और उस पर मैल या धूल आदि नहीं बैठने देनी चाहिए।

**बोतल का व्यवहार**—छाती से दूध पिलाने की अपेक्षा बोतल से दूध पिलाने में नियमित रूप से और ठीक समय पर पिलाने का और भी अधिक ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। दिन के समय ठीक चार चार घंटे पर और रात के समय ठीक छः छः घंटे पर दूध पिलाना चाहिए।

जो दूध अधिक समय तक बोतल में रखा रहा हो, वह कभी बच्चे को नहीं दिया जाना चाहिए।

बच्चे को कभी खाली बोतल की घुंठी या और किसी प्रकार की चुसनी नहीं चूसने देना चाहिए। प्रायः मातायें अपने बच्चों को शान्त रखने के लिए उनके हाथ में खाली बोतल या चुसनी दे दिया करती हैं। यह ठीक नहीं है। इससे बच्चों को एक ज़ुरी आदत पड़ जाती है।

(१) दोष—जो बच्चे आरम्भ से ही बोतल की सहायता से दूध पीते हैं, उनके सम्बन्ध में पहले दो महीने तक माता-पिता को बहुत चिन्ता रहती है, क्योंकि ऐसे बच्चे प्रायः बीमार पड़ा करते हैं। बोतल को ठीक तरह से साफ़ करने में भी उन्हें बहुत कठिनाता और कष्ट होता है।

(२) जिन दिनों बच्चे को दांत निकलने लगते हैं, उन दिनों भी बोतल से दूध पिलाने में कई खराबियां होती हैं।

(३) बच्चे को चम्मच या सीपी की सहायता से दूध पिलाने का जो सीधा सादा ढंग है, उसकी अपेक्षा बोतल से दूध पिलाने में खर्च भी अधिक होता है।

बोतल से दूध पिलाने में तो बहुत सी छोटी मोटी बातों का ध्यान रखना पड़ता है, पर सीपी या चम्मच से दूध पिलाने में ये कठिनाइयाँ नहीं होतीं। बोतल से दूध पिलाने में बच्चे के लिए बहुत सी जोखिम भी होती हैं; इसलिए माता को इस सम्बन्ध के सब काम बहुत सावधानी के साथ करने चाहिए। यदि माता खूब सतर्क रहे और पूरी सावधानी से काम ले, तो यह जोखिम बहुत कुछ कम हो जाती है। पर फिर भी जोखिम को पूरी तरह से बचाना प्रायः असम्भव ही है।

(१) बोतल से दूध पिलाने का ढंग—माता को चाहिए कि ज़मीन पर बैठकर बच्चे को ठीक उसी प्रकार अपनी गोद में रख ले जिस प्रकार उसे स्तन से दूध पिलाने के समय लेकर बैठती है।

(२) उस पर उतना ही ध्यान दे जितना कि स्तन से दूध पिलाने के समय दिया जाता है।

(३) दूध गरम होना चाहिए और बोतल कुछ इस प्रकार झुकी रहनी चाहिए जिसमें उसकी गरदन और आगे की घुंछी दूध से भरी रहे।

(४) अधिक से अधिक पन्द्रह या बीस मिनट तक बोतल से दूध पिलाना चाहिए।

(५) दूध पिलाते समय बीच में तीन या चार बार बच्चे के मुँह के पास से बोतल हटा लेनी चाहिए जिसमें वह बहुत जल्दी जल्दी दूध न पी सके।

(६) दूध पिला चुकने के बाद बोतल साफ़ कर लेनी चाहिए।

(७) जब दूध पिलाने का समय आवे, तब बच्चे को जगा लेना चाहिए और दूध पिलाने के बाद फिर उसे बिस्तर पर लिटा देना चाहिए।

**दूध की मात्रा**—साधारणतः बच्चे की मूख पर ही दूध की मात्रा छोड़ दी जाती है। उसे जितनी मूख होती है, वह उतना दूध पी लेता है। पर शर्त यह है कि बच्चा खूब तन्दुरुस्त हो। इसका फल बहुत ही सन्तोषजनक होता है। पर यह भी देखा जाता है कि बहुत से बच्चों का इस तरह से अच्छा पोषण और वर्द्धन नहीं होता; क्योंकि साधारणतः उन्हे कम दूध मिलता है; और कभी कभी वे अधिक दूध पी लेने के कारण बीमार पड़ जाते हैं। दूध की मात्रा हर एक बच्चे की उमर और आवश्यकताओं के अनुसार होनी चाहिए। साधारणतः लड़कों की अपेक्षा लड़कियाँ अधिक दूध पीती हैं।

यद्यपि दूध की मात्रा के सम्बन्ध में सबसे अच्छी बात यह है कि हर बार बच्चे को उतना ही दूध दिया जाय, जितनी उसे मूख हो, तो भी उसे कभी, उसकी आवश्यकता से अधिक दूध पीने के लिए प्रेरित नहीं करना चाहिए और न उसके पेट भरने से पहले उसके आगे से बोतल ही हटानी चाहिए। जन्म के समय बच्चे का पेट प्रायः एक आउन्स से और दो महीने की उमर में प्रायः दो आउन्स से भर जाता है। इस प्रकार छः महीने की अवस्था तक हर महीने प्रायः एक आउन्स की वृद्धि होती जाती है। हर महीने के अन्त में दूध की मात्रा अचानक नहीं बढ़ा देनी चाहिए। वह सदा धीरे धीरे और बच्चे की आवश्यकता के अनुसार बढ़ाई जानी चाहिए। इसका अच्छा उपाय यही है कि धीरे धीरे एक छोटा या चाय का चम्मच भर दूध बढ़ाते जाना चाहिए। यदि

अचानक दूध की मात्रा अधिक बढ़ा दी जायगी तो उससे बच्चे को कष्ट होगा। अगर बच्चे का वजन बराबर अच्छी तरह बढ़ता चलता हो तो दूध की मात्रा बढ़ाने की आवश्यकता नहीं। इसके विरुद्ध यदि हरसप्ताह उसका वजन न बढ़ता हो तो उसे अधिक मात्रा में दूध देने की आवश्यकता होती है।

दिन रात में जितनी बार और जितने समय के अन्तर पर बच्चे को छाती से दूध पिलाया जाना चाहिए, उतनी ही बार और उतने ही अन्तर पर बोतल से भी दूध पिलाना चाहिए। अर्थात् दिन में चार बार घंटे पर और रात में छः छः घंटे पर दूध पिलाना चाहिए।

**दूध में चीनी**—गौ के दूध में स्त्री के दूध की अपेक्षा कम मिठास होती है। इसलिए गौ के दूध में थोड़ी चीनी मिलानी चाहिए। लेकिन चीनी भी बहुत अधिक नहीं देनी चाहिए। नहीं तो उससे पेट में वायु उत्पन्न होगी, दस्त होने लगेंगे और दस्त आने लगेंगे।

**गौ का दूध पीनेवाले बच्चों के लिए फलों के रस की आवश्यकता**—जिन बच्चों को गौ का दूध पिलाया जाता हो, उन्हें थोड़ा फल का रस देना भी अच्छा होता है। इसमें सन्तरे, अंगूर, आम या नींबू का रस दिया जा सकता है। जब बच्चा चार महीने का हो जाय, तब उसे फल का रस देना आरम्भ करना चाहिए।

माता को रस के लिए वही फल चुनना चाहिए जो बच्चे को सबसे अधिक अनुकूल पड़ता हो। पहले उबालकर ठंडे किये हुए पानी में इस पन्ध्रहूँ घूँट रस मिलाकर बच्चे को देना चाहिए और ध्यानपूर्वक देखना चाहिए कि बच्चे पर उसका क्या प्रभाव पड़ता है। यदि बच्चे को खाली छाती हो तो फल का रस नहीं देना चाहिए; क्योंकि फल के रस से और विशेषतः खट्टे फल के रस से खाली और भी बढ़ जाती है। छः महीने तक रस की मात्रा धीरे धीरे बढ़ाकर चाय के छोटे दो चम्मच भर कर देनी चाहिए।

**गौ का दूध अधिक पिला देना**—ऊपर यह बतताया जा चुका है कि यदि स्तन से बच्चे को अधिक दूध पिला दिया जाय तो उसे अपच या बदहजमी हो जाती है। गौ का दूध आवश्यकता से अधिक पिला देना और भी बुरा है। इससे बच्चे के पेट में बहुत वायु भर जाती है और वह बहुत देर तक दर्द के मारे रोया करता है। जिन बच्चों को कृत्रिम रूप से दूध पिलाया जाता हो, वे यदि रोयें, चिल्लायें या हठ करें तो यह नहीं समझना चाहिए कि वे भूखे हैं, बल्कि यह समझना चाहिए कि उन्हें बदहजमी हो गई है। यदि दूध पीने के बाद तुरन्त ही अथवा दूसरी बार दूध पीने के समय से कुछ ही पहले ऐसा बच्चा रोने लगे तो उसके रोने का कारण भूख हो सकती है। इसलिए बच्चे को गौ का दूध कभी अधिक नहीं पिलाना चाहिए। यह एक नियम सा है कि एक बरस के बच्चे को एक क्वार्ट (Quart) से अधिक दूध की आवश्यकता नहीं होती।

**गौ का दूध सफलतापूर्वक पिलाना**—जो बच्चा अच्छी तरह बढ़ता रहता है, वह सदा प्रसन्न और सन्तुष्ट रहता है। वह रात भर और अधिकतर दिन में भी बराबर आराम से सोता रहता है। वह कभी बेचैन नहीं होता। वह हर बार पन्द्रह मिनट में दूध पी लेता है और दिन रात में एक से तीन बार तक मल त्याग करता है। उसका मल भी साधारण हुआ करता है।

**दूध पिलाने में विफलता**—जब बच्चे में अपच के लक्षण दिखाई पड़ें अर्थात् वह अधिक रोया करे, बार बार मल त्याग करे, कैं करे और तौल में न बढ़े तो समझना चाहिए कि गौ का दूध पिलाने में सफलता नहीं हो रही है।

**गौओं को रक्षापूर्वक रखना**—जिस प्रकार माता के स्तन पान, परिस्थिति और मनोविकारों आदि के कारण माता के स्तन के दूध में अन्तर पड़ता रहता है और स्तनों के दूध से अरेरहने या खाती रहने के

कारण अन्तर पड़ता रहता है, उसी प्रकार गौ के चारे, परिस्थिति और नसल आदि के कारण भी उसके दूध में समय समय पर अन्तर पड़ता रहता है। बाज़ार में जो रही और ख़राब दूध मिलता है, वह दूध पिलाने के कारण भी बच्चों को बहुत सी बीमारियाँ हो जाया करती हैं। विशेषतः जो बच्चे बड़े बड़े शहरों में पलने हैं, उनके सम्बन्ध में तो यह बात और भी ठीक घटती है। आज-कल भारत में बच्चों को जो बहुत अधिक ज्वर या टाइफ़ायड आदि रोग होते हुए देखे जाते हैं, उनका एक बहुत बड़ा कारण बाज़ारों में मिलनेवाला दूध और विशेषतः गरमी के दिनों में मिलनेवाला दूध है। यह दस्तूर सा है कि दूध बड़े बड़े बरतनों में दुहा जाता है, उन्हीं बरतनों में बहुत दूर तक ले जाया जाता है और बहुत से हाथों से गुज़रने के बाद वह बच्चे को पीने के लिए मिलता है। गौ को दुहने में ही दूध में बहुत कुछ गन्दगी आ जाती है। दूध में कुछ तो गौ के शरीर की मूँल आदि उतर आती है और कुछ दुहनेवाले के हाथों की मूँल मिल जाती है। दूध के बरतन प्रायः ऐसे पानी में धोये जाते हैं जिनमें अनेक प्रकार के कीटाणु भरे होते हैं। ऐसी परिस्थितियों में लोगों के पास जो दूध पहुँचता है, वह इस वेश में ज्वर-रोग के फैलने का एक बहुत बड़ा कारण है। म्युनिसिपैलिटियों को उचित है कि वे स्वास्थ्य-विभाग के द्वारा इस बात को रोकने का प्रयत्न करें और इस बात पर विशेष ध्यान दें कि दूध अधिक स्वास्थ्यकर परिस्थितियों में दुहा और बेचा जाया करे। इन अवस्थाओं में सुधार करने के लिए पशु-चिकित्सा-शास्त्र के जाननेवालों के ज्ञान और बुद्धि का भी प्रयोग किया जाना चाहिए।

स्वास्थ्यविभाग को उचित है कि वह गौओं के रहने के स्थानों का निरीक्षण करे, पशुओं की जाँच करे, दूध बिकने के स्थानों की स्वच्छता पर ध्यान रखे और जिन स्थानों में दूध दुहा या बेचा जाता हो, उन पर पूरी पूरी निगरानी रखे जिसमें वहाँ की गन्दगी और दोषों के कारण लोगों का स्वास्थ्य न नष्ट हो।

जिस पशु का दूध दुहा जाता हो, वह स्वस्थ और नीरोग होना चाहिए। वह जिस स्थान में रखा जाय, वह स्थान बहुत खुलासा होना चाहिए और उसमें खूब हवा और रोशनी आनी चाहिए। गौशाला की जमीन पक्की और अच्छी दशा में होनी चाहिए और उसमें बहुत काफी सफाई होनी चाहिए। दूध दुहनेवाले चय-रोग से ग्रस्त नहीं होने चाहिए। यदि उनके परिवार में किसी को टाइफाइड हो तो उन्हें कुछ दिनों के लिए काम से हटा देना चाहिए। जिस दूकान में दूध बिकता हो, वहाँ खूब अच्छी तरह रोशनी और हवा आनी चाहिए और बहुत सफाई रहनी चाहिए। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, गौ का दूध दुहा जाने के समय से दो कर पीने के समय तक अनेक ऐसी परिस्थितियों में रहता है जिनके कारण दूध में अनेक प्रकार के परिवर्तन हो सकते हैं। जो दूध बच्चों का पिलाया जाता हो, उसकी इन सब परिवर्तनों से रक्षा करना बहुत ही आवश्यक है। जब तक दूध की रक्षा के लिए स्वास्थ्य-सम्बन्धी सभी भिन्न भिन्न सिद्धान्तों का ठीक तरह से पालन न किया जायगा, तब तक देश में और विशेषतः बड़े बड़े नगरों में चय-रोग का प्रसार ठीक तरह से नहीं रोका जा सकता।

**बकरी का दूध**—कुछ बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें गौ का दूध कितना ही सुधार कर क्यों न दिया जाय, पर फिर भी वे अच्छी तरह नहीं बढते। ऐसी अवस्था में बकरी का दूध सहज में पच सकता है। और चाहे जो हो, पर वह डिब्बों में आनेवाले और दूसरे अनेक प्रकार के पेटेण्ट दूधों की अपेक्षा फिर भी अच्छा ही होता है। बकरी का दूध बहुत कुछ माँ के दूध से मिलता-जुलता होता है। यह ठीक है कि उसमें गौ के दूध की अपेक्षा कम और माँ के दूध की अपेक्षा और भी कम मिठास या चीनी होती है, पर उसमें चरबिर्वा और खनिज, तेजाब आदि प्रायः उतनी ही मात्रा में होते हैं जितनी मात्रा में माँ के दूध में होते हैं और दोनों में चार का अंश होता है। पर गौ या भैंस के दूध में तेजाब या खटास होती है।

गौश्यों को तो क्षय-रोग होता है, पर बकरियों को नहीं होता। कुछ लोग माल्टा ज्वर (Malta fever) के भय से बकरी का दूध नहीं पीते; पर उसमें उतना अधिक भय नहीं है जितना लोग समझते हैं। फिर माल्टा ज्वर का परिणाम उतना भयंकर नहीं होता जितना भयंकर क्षय-रोग का परिणाम होता है; और यदि बकरी की अच्छी तरह देख-रेख की जाय, तो माल्टा ज्वर का भय बहुत कुछ कम हो सकता है। गौश्यों के कारण क्षय-रोग तो बहुत फैलता है, पर बकरियों के कारण माल्टा ज्वर ने पीड़ित होनेवाले लोगों की संख्या अपेक्षाकृत बहुत कम होती है।

बकरी रखने के लिए बहुत अधिक स्थान की भी आवश्यकता नहीं होती और उसे खिलाने-पिलाने में गौ की अपेक्षा खर्च भी कम पड़ता है। बकरी बहुत ही शान्त, सीधी-सादी और निरीह होती है; इसलिए उसे अधिक पसन्द भी करते हैं। उसकी देख-रेख के लिए भी किसी विशेष ज्ञान की आवश्यकता नहीं होती। यदि कोई आठमी उसके लिए नित्य ठम मिनट का भी समय दिया करे, तो उसे खिला पिला भी सकता है और दुह भी सकता है। घर के किसी कोने में बकरी बांधी जा सकती है और उसके कारण दूसरों को बहुत ही कम कष्ट होना है। यदि लोग बाजार का दूध खरीदन की अपेक्षा बकरी पाला करे तो बहुत ही अच्छा है। और बहुत से लोग ऐसे होते हैं जो गौ तो नहीं पाल सकते, पर बकरी सहज में पाल सकते हैं।

यूरोप में और विशेषतः इटली, स्विजरलैंड, फ्रान्स और जर्मनी में लोग बकरियाँ बहुत पालते हैं। जिन बच्चों को उनका दूध दिया जाता है, उनमें से बहुत से बच्चे बहुत अच्छी तरह बढ़ते हैं। किसी समय भारत में भी लोग बहुत बकरियाँ पालते थे, पर अब यह बान कम हो रही है; क्योंकि प्रायः लोग बकरी पालना छोटा काम समझते हैं। बकरी बहुत माफ़ पशु है और प्रायः क्षय-रोग तो उसे होता ही नहीं। बकरी का भोजन भी ऐसा वैसा नहीं होता जिससे हानि की सम्भावना हो।

पर कुछ चीजें ऐसी भी हैं जिन्हें यदि बकरी खा ले, तो उसके दूध पर उनका प्रभाव पड़ता है; और दूध से वह बुरा प्रभाव बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसलिए जिन दिनों बकरी का दूध पीया जाता हो, उन दिनों उसे इधर-उधर नहीं घूमने देना चाहिए।

कुछ ऐसी अवस्थाएँ हैं जिनमें बकरी के दूध का व्यवहार अधिक अच्छा और उपयुक्त होता है। वे अवस्थायें इस प्रकार हैं—

(१) जब गौ का दूध अनुकूल न पड़ता हो।

(२) जब गौ का दूध पीनेवाले बच्चे का वज़न दिन पर दिन घटता जाता हो।

(३) जब बच्चा दिन पर दिन दुर्बल होता जाता हो और सूखता जाता हो, तब बकरी का दूध अधिक लाभदायक सिद्ध होता है। जिन बच्चों में ज्वर-रोग के कुछ लक्षण दिखाई पड़ते हों, उनके लिए यह अधिक लाभदायक होता है; और जिन बच्चों को ज्वर-रोग होने का भय हो अर्थात् जो बच्चे ऐसे परिवार में उत्पन्न हुए हों जिसमें किसी को ज्वर-रोग हो चुका हो, तो इसके व्यवहार से उन बच्चों की ज्वर-रोग से रक्षा होती है।

**गधी का दूध**—जिन बच्चों को गौ का दूध अनुकूल नहीं पड़ता, उनके लिए कभी कभी गधी का दूध बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। वह कुछ रेशक होता है, इसलिए स्वस्थ और नीरोग बच्चों के लिए वह उपयुक्त नहीं होता। उसके संयोजक तत्व भी प्रायः वे ही होते हैं जो माँ के दूध के होते हैं, पर उसमें पोषक गुण कम होता है।

बकरी की तरह गधी को भी ज्वर-रोग नहीं होता, इसलिए इन जानवरों का दूध बिना उबाला और कच्चा भी पीया जा सकता है।

**जमा हुआ दूध**—बाज़ारों में जो जमा हुआ दूध मिलता है, वह गौ के दूध को उड़ाकर तैयार किया जाता है और जमाने से पहले उसमें अनेक प्रकार के परिवर्तन आदि किये जाते हैं। कुछ कार-खानेवाले तो इसे अधिक दिनों तक रक्षित रखने के लिए उसमें

चीनी मिलाते हैं, पर कुछ लोग चीनी नहीं मिलाते। मीठे जमाये हुए दूधों में नेसल का दूध (Nestle's Milk) अधिक प्रसिद्ध है। जो बच्चे ठीक तरह से दूध न दिये जाने के कारण गौ का दूध नहीं पचा सकते और इस कारण रोगी और दुबले हो जाते हैं, उन्हें यह दूध दिया जाता है। जब इसका व्यवहार बहुत अधिक समय तक किया जाता है, तब इससे बच्चों का ठीक तरह से पोषण होना रुक जाता है; और उसमें जो चीनी मिली हुई होती है, उसके कारण बच्चों को कुछ अधिक पाखाने आने लगते हैं। जितना पानी उसमें मिलाना चाहिए, यदि उससे अधिक पानी मिलाकर बच्चों को दिया जाय तो उसका पोषक गुण अवश्य ही बहुत कुछ घट जाता है।

**बिना चीनीवाले दूध**—इस प्रकार के दूधों का काम अधिक होता है; और एक बार जब इनका दिग्वा खुल जाता है, तब ये दूध भी प्रायः उतनी ही तेर तक अच्छी दशा में रह सकते हैं जितनी तेर तक साधारण गौ का दूध रहता है। उससे अधिक नहीं ठहरते। इसलिए चौबीस घंटों के बाद बच्चों के लिए उनका व्यवहार ठीक नहीं होता।

जिन बच्चों को जमाया हुआ दूध दिया जाता है, वे प्रायः मोटे तो होते हैं, पर उनमें बल कम होता है; वे यों ही फूले हुए होते हैं और रोगों का अच्छी तरह सामना नहीं कर सकते—रोग उन्हें जल्दी दबा लेते हैं। यदि उन्हें कमी दस्त आदि छिड़ जाते हैं, तो उनके बल और तौल में घातक रूप से कमी होने लगती है। इसलिए बहुत अधिक दिनों तक ऐसा दूध देना ठीक नहीं है।

जमाया हुआ दूध केवल वहीं काम में लाना चाहिए जहाँ गौ का ताज़ा दूध न मिल सकता हो। जमाया हुआ दूध जब काम में लाना हो, तब उसमें उबाला हुआ पानी मिलाना चाहिए।

**खुदक या सुरताया हुआ दूध**—इसे तैयार करने के लिए पहले गौ के दूध को हलकी अथवा बहुत तेज़ आंच पर पकाते हैं और

उसे महीन चूर्ण के रूप में बना लेते हैं। उसे फिर तरल रूप में लाने के लिए उसमें कुछ पानी मिलाना पड़ता है। इस देश में इस प्रकार के जिस दूध का अधिक व्यवहार होता है, वह ग्लैक्सो (Glaxo) कहलाता है। यह मशीनों की सहायता से महीन चूर्ण के रूप में लाया जाता है और इसे पकाने के समय झरूरी तौर पर अनेक प्रकार के परिवर्तन होते हैं; इसलिये गौ के ताजे दूध के मुकाबले में यह कभी अस्वीकार नहीं ठहर सकता। जड़ा गौ का ताजा दूध न मिलता हो अथवा मिलने पर भी बच्चे को अनुकूल न पड़ता हो, वहाँ कभी कभी इसका व्यवहार लाभदायक होता है। इसका व्यवहार केवल कठिन अवसरों पर अस्थायी रूप से होना चाहिए। यदि इसका व्यवहार अधिक दिनों तक किया जायगा, तो इससे बच्चे को ऐसे रोग हो जायेंगे जो उनका ठीक तरह से पोषण न होने के कारण होते हैं।

**निशास्तेवाले भोजन**—जब तक बच्चा नौ महीने का न हो जाय, तब तक वह निशास्त्रा नहीं पचा सकता। इससे पहले बच्चे के लिए निशास्तेवाली चीजों के व्यवहार का विधान करना बड़ी भारी भूल है। इस प्रकार के भोजन गौ के दूध से तैयार किये जाते हैं और उनसे पहले से पचाया हुआ निशास्त्रा मिलाया जाता है। व्यवहार में लाने के समय उसमें केवल पानी मिलाने की आवश्यकता होती है और उसमें दूध नहीं मिलाया जाता। इस प्रकार का एक ऐसा दूध आता है जिसमें निशास्त्रा पहले से पूर्ण अथवा आंशिक रूप में पचाया हुआ होता है। पर इस प्रकार के दूध में दूध और पानी दोनों मिलाने की आवश्यकता होती है।

इस प्रकार के भोजनों का व्यवहार तभी करना चाहिए जब बच्चे को माता का दूध छुड़ा दिया गया हो और जब डाक्टर यह सलाह दे कि अब इसे निशास्त्रा देने में कोई हर्ज नहीं है। रोटी, अरारोट, साबूदाना, बिस्कुट और इसी प्रकार के दूसरे भोजनों में भी निशास्त्रा होता है; इसलिये जब तक बच्चे के दांत न निकल आवें, तब तक

उन्हें ये सब चीज़ें नहीं देनी चाहिए। जब बच्चे के पाचन करनेवाले अंग अच्छी तरह बढ़कर विकसित हो जायँ, तब इस प्रकार के भोजन लाभदायक हो सकते हैं। जिन बच्चों को नौ महीने की अवस्था से पहले ही निशास्तेवाले भोजन दिये जाते हैं, उन्हें अनेक प्रकार की हानियाँ पहुँचती हैं। जब बच्चे के दाँत इस योग्य हो जायँ कि दूध के सिवा ठोस पदार्थ भी चबा सकें, तब भी दूध छुड़ाने के बाद उन्हें एकाएक निशास्तेवाला भोजन देना ठीक नहीं है। क्योंकि बच्चा धीरे धीरे ही शारीरिक दृष्टि से निशास्तेवाली चीज़ें खाने के योग्य होता है।

**बच्चों के लिए पेटेंट भोजन**—आज-कल शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए पेटेंट भोजनों का बहुत अधिक व्यवहार किया जाता है। पर पाठिकाओं को इनके सम्बन्ध में कुछ सचेत कर देना आवश्यक है, क्योंकि इनके व्यवहार से बच्चों में रोगों का सामना करने की शक्ति बहुत कम हो जाती है और उन्हें अनेक प्रकार के रोग आ घेरते हैं। इनके विज्ञापन लोगों को भ्रम में डाल देते हैं। इनके सम्बन्ध में प्रायः यह कहा जाता है कि ये बहुत ही उपयोगी होते हैं और सब जगह समान रूप से इनका व्यवहार किया जा सकता है। पर वास्तव में यह बात बहुत बढ़ाकर कही जाती है। यह भी कहा जाता है कि इस प्रकार के भोजन माता के दूध के स्थान पर उसका पूरा पूरा काम देते हैं। पर यह बात भी ठीक नहीं है। वास्तव में इस प्रकार के भोजन अपने स्वरूप और रचना दोनों में माता के दूध से बहुत ही भिन्न होते हैं। इसके सिवा इस प्रकार के पेटेंट भोजनों का मूल्य भी बहुत अधिक होता है। भारत-सरीखे देश में जहाँ गौ का ताज़ा दूध सहज में मिल सकता हो, इस प्रकार के दिक्कों में बन्द भोजनों का व्यवहार करना बहुत ही बुरा है।

साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि यदि कोई एक प्रकार का पेटेंट भोजन किसी एक बच्चे के लिए लाभदायक होता हो,

तो यह कोई आवश्यक बात नहीं है कि और बच्चों के लिए भी वह उसी प्रकार लाभदायक हो। जिन बच्चों का पालन इस प्रकार के भोजनों से होता है, उनमें से अधिकांश आगे चलकर दुःख भोगते हैं। लगातार अधिक समय तक इस प्रकार के भोजनों का व्यवहार करने से रक्तविकार (Scurvy) और रिकेट्स (Rickets) आदि वे रोग हो जाते हैं जिनका मूल उचित पोषण का अभाव होता है। ये रोग बहुत कठिनता से अच्छे होते हैं। कुछ बच्चे इस प्रकार के भोजनों के व्यवहार से मोटे ताजे और फूले हुए दिखाई पड़ते हैं। पर उनका ऊपर से दिखाई पड़नेवाला यह स्वास्थ्य धोखा होता है, असली नहीं होता। वे देखने में इसी लिए मोटे जान पड़ते हैं कि दिब्बों में बन्द जो भोजन आते हैं, उनमें चीनी होती है। ऊपर से उन्हें देखने में तो ऐसा जान पड़ता है कि इनमें रोगों का सामना करने की यथेष्ट शक्ति है, पर वास्तव में उनमें वह शक्ति बहुत ही कम होती है। यदि उन्हें कभी भारी बदहजमी हो जाय जिससे उन्हें दस्त और कै आने लगे या न्यूमोनिया सरीखे और रोग हो जायँ, तो माता का दूध पीनेवाले बच्चों की अपेक्षा ऐसे बच्चों के जल्दी मरने का भय रहता है। इसलिये बिना अच्छी तरह समझे बूझे इस प्रकार के पेटेण्ट भोजनों का कभी व्यवहार नहीं करना चाहिए; और जब बच्चे को इस प्रकार का कोई पेटेण्ट भोजन दिया जाय, तब खूब ध्यानपूर्वक यह देखते रहना चाहिए कि वह कहाँ तक बढ़ता और उन्नति करता है।

**बच्चों के लिए पेटेण्ट भोजनों का उपयोग**—ऐसे भोजनों का वही दशा में उपयोग हो सकता है जब गौ का ताज़ा दूध न मिला सकता हो और बच्चे को और सभी प्रकार से ठीक तरह से भोजन देने में विफलता हो चुकी हो। जब कभी रेल में बहुत लम्बा सफ़र करना हो और रास्ते में गौ का ताज़ा दूध न मिला सकता हो, तब इस प्रकार के भोजनों का विशेष उपयोग हो सकता है। फिर भी उनका व्यवहार थोड़े ही समय के लिए होना चाहिए।

**पहले वर्ष में दूध के सिवा दूसरा भोजन**—जब बच्चा छः या सात महीने का हो जाता है, तब उसका पहला दात निकलता है। जब कई दात निकल आवें, तब यह समझ लेना चाहिए कि बच्चा दूध के साथ साथ और प्रकार के भोजन पचाने के योग्य हो रहा है। यदि बच्चा केवल दूध पीकर ही शान्त और सन्तुष्ट रहे, तब माता को चाहिए कि कुछ और ठहर जाय और उसे निशास्तेवाले भोजन देना आरम्भ न करे। पर यदि बच्चा केवल दूध से ही सन्तुष्ट होता हुआ न दिखाई दे और उसका वज़न ठीक तरह से बराबर न बढ़े, तब माता को चाहिए कि उसे और प्रकार का भी भोजन दे।

बच्चे को पकाई हुई रोटी के ऊपर का छिलका चबाने के लिए या थोड़ा मांस लगा हुआ हड्डी का टुकड़ा कुतरने के लिए दिया जा सकता है। इससे उसके जबड़े मज़बूत होंगे। इसके सिवा उसे पकी हुई नारंगी या सन्तरे की एक फाक उसमें के बीज निकाल कर भी दी जा सकती है।

**अधिक अवस्था के बच्चों का भोजन**—यहां तक तो छोटी अवस्था के बच्चों या शिशुओं के भोजन के सम्बन्ध में विचार हुआ है। अधिक अवस्था के बच्चों के भोजन की समस्या भी उतनी ही महत्व की है और उस पर भी माता-पिता को बहुत अधिक ध्यान देना चाहिए। बच्चे को ठीक तरह से भोजन देने का कर्तव्य पूर्ण रूप से माता का ही है। उसे चाहिए कि बच्चे की आवश्यकताओं का पता लगावे और उन आवश्यकताओं के अनुसार उसको भोजन देने का नियम बनाये या व्यवस्था करे। पर जब तक वह खाद्य पदार्थों और भोजन कराने के मूल सिद्धान्तों को अच्छी तरह नहीं समझ लेती, तब तक वह सफलतापूर्वक अपने इस कर्तव्य का पालन नहीं कर सकती। माता को इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों को होनेवाले बहुत से रोग उन्हें बिना समझे बूझे और ठीक ढंग से भोजन न देने के कारण

ही होते हैं। यदि बच्चा दुबला-पतला और कमजोर दिखाई पड़े और उसका स्वास्थ्य उन्नति न करे, तो माता को समझ लेना चाहिए कि बच्चे को ठीक भोजन नहीं मिलता। माताये प्रायः ऐसी पौष्टिक औषधें जानना चाहती हैं जिनके सेवन से उनके दुबले-पतले और कमजोर बच्चे मोटे-ताज़े और बलवान् हो जायें। पर उन्हें यह स्मरण रखना चाहिए कि ऐसी औषधों के पीछे पढ़ने से कहीं अच्छा यह है कि वे भोजन कराने की समस्या पर ध्यान दें और उनका भोजन नियमित करें। जब तक अच्छा और उपयुक्त भोजन न दिया जायगा, तब तक पौष्टिक औषधों से बहुत ही कम लाभ होगा। बच्चे का बल जितना रसोईघर पर निर्भर करता है, उतना दवाखानों पर निर्भर नहीं करता।

जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, बच्चे अपने भोजन के सम्बन्ध में पूर्णरूप से अपनी माताओं के निर्णय और ज्ञान पर निर्भर करते हैं। माताये साधारणतः अपने छोटे बच्चों के भोजन का तो विशेष ध्यान रखती हैं, पर जब वे बच्चे दूसरे वर्ष में प्रवेश करते हैं, तब वे कम सचेत रहती हैं और उन्हें मनमाना भोजन देने लगती हैं। बड़े बच्चे के भोजन पर भी उन्हें उतना ही ध्यान देना चाहिए, क्योंकि उसे अपने शारीरिक संगठन और विकास के लिए और उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए कई प्रकार के भोजन दरकार होते हैं। पहले पाँच वर्षों में बच्चे बहुत जल्दी जल्दी बढ़ते हैं। उनकी फुरती और चंचलता भी उन्हीं दिनों में अधिक देखने में आती है। उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए उपयुक्त भोजन और अच्छे पोषण की बहुत अधिक आवश्यकता होती है। यह भी स्मरण रखना चाहिए कि साधारणतः इन्हीं दिनों में उनकी आदतें भी बनती बिगड़ती हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि बच्चे को अच्छी आदतें डाली जायें और खाने-पीने के सम्बन्ध में उसे बुरी आदतें न पढ़ने पावें।

बच्चे के भोजन के सम्बन्ध में कोई एक ही और निश्चित नियम नहीं बतलाया जा सकता। इसका निश्चय बहुत कुछ जल-वायु, घर की दशा और सामाजिक अवस्थाओं आदि से होता है। लेकिन इतना होने पर भी कुछ ऐसे सिद्धान्त हैं जिनका पालन माताओं को अपने बच्चों के खिलाफ-पिलाने और उन्हें स्वस्थ रखने तथा दृष्ट-पुष्ट और बलवान् बनाये रखने के लिए करना चाहिए। माता को यह बात भूल नहीं जानी चाहिए कि यदि बच्चे को ठीक भोजन न दिया जायगा अथवा ठीक तरह से न दिया जायगा, तो उसी समय अथवा कुछ आगे चलकर बच्चा बीमार पड़ जायगा, उसे बदहजमी हो जायगी और उसका पूरा पूरा पोषण न होगा।

**भिन्न भिन्न प्रकार के भोजन**—सब प्रकार के भोजन नीचे लिखे चार अलग अलग भागों में बाँटे जा सकते हैं।

(१) **प्रोटीन वाले भोजन**—बच्चे के शरीर का संगठन करने के लिए इस प्रकार के भोजन बहुत ही आवश्यक होते हैं। उनमें नाइट्रोजन (Nitrogen) रहता है। इस वर्ग में जो विशेष प्रकार के भोजन आते हैं, उनके नाम ये हैं—दूध, मांस, मछली, अंडे, हरी तरकारियाँ और दाल आदि।

(२) **कार्बोहाइड्रेट (Carbo-Hydrate) वाले भोजन**—इनसे शक्ति उत्पन्न होती है और साथ ही इनका कुछ अणु चरबी के रूप में शरीर में रक्षित रहता है। चीनी, शहद, मीठे फल, आलू, चावल और रोटी आदि पदार्थ इस वर्ग के अन्तर्गत हैं।

(३) **चरबियाँ**—इनसे शरीर को गरमी पहुँचती है और शक्ति प्राप्त होती है। मक्खन, घी, तेल, मलाई और अड़ो की खुरदी इस वर्ग के अन्तर्गत हैं।

(४) खनिज पदार्थ और नमक—शरीर के स्वाभाविक कार्पो को पूरा करने के लिए इनकी बहुत अधिक आवश्यकता होती है और बचपन में शरीर की वृद्धि बहुत कुछ इन्हीं पर निर्भर करती है। ये नमक आदि दूध, तरकारियों, फलों, दालों, अंडों और मांस में मिलते हैं।

दसरे वर्ष में बच्चों का भोजन—अभी तक हमने वे भोजन बतलाये हैं जो बच्चे को पहले वर्ष में दिये जाते हैं। माता के लिए यह जानना भी बहुत आवश्यक है कि बच्चे को दूसरे वर्ष में क्या क्या चीज़ें खाने को दी जानी चाहिएँ; क्योंकि उसके इन्हीं बातों के ज्ञान पर बच्चे का स्वास्थ्य और कल्याण एक बड़ी सीमा तक निर्भर करता है। यदि बच्चा बराबर तौल में बढ़ता रहे और खूब सन्तुष्ट तथा प्रसन्न रहे, तो माता को समझ लेना चाहिए कि वह ठीक तरह से बढ़ रहा और उन्नति कर रहा है।

पहले वर्ष में बच्चे के लिए स्वाभाविक भोजन दूध है। जब दूसरे वर्ष वह और बड़ने लगता है, तब उसकी पाचन-शक्ति भी बढ़ने लगती है और उसे अपने विकास के लिए और भोजन की आवश्यकता होती है। उसका पेट दूध के सिवा और प्रकार के भोजन भी पचाने के योग्य हो जाता है। उस समय यदि उसे केवल दूध मिले तो उसे हानि पहुँचती है। दूसरे वर्ष में माता को उसके भोजन में कुछ ठोस पदार्थ भी मिलाने की आवश्यकता जान पड़ी और उसे उतना दूध नहीं देना चाहिए, जितना वह पहले दिया करती थी। ज्यों ज्यों और पदार्थों की मात्रा बढ़े, ज्यों ज्यों दूध की मात्रा घटनी चाहिए। उस समय बोतल का व्यवहार बन्द कर देना चाहिए और बच्चे को प्याले से दूध पीना सिखलाना चाहिए। यद्यपि इस समय उसे खाने की नई नई चीज़ें भी दी जाती हैं, पर फिर भी दूसरे वर्ष में भी उसका मुख्य भोजन दूध ही रहता है।

**नशास्तेवाले भोजन**—जब बच्चे के कई दात निकल आये, तब समझ लेना चाहिए कि वह नशास्तेवाले पदार्थ खाने के योग्य हो गया है। ये चीजें रोटी, चावल या साबूदाने के रूप में दी जा सकती हैं। पर ध्यानपूर्वक बराबर यह देखते रहना चाहिए कि बच्चे पर इन चीजों का क्या प्रभाव पड़ता है, क्योंकि हर एक बच्चे की पाचन-शक्ति अलग अलग हुआ करती है। ज्यों ही स्वास्थ्य के कुछ भी ख़राब होने का कोई लक्षण दिखाई पड़े, त्यों ही नशास्तेवाला भोजन देना तुरन्त बन्द कर देना चाहिए, और जब तक बच्चा पूरी तरह से मीरोग और स्वस्थ न हो जाय, तब तक उसे बराबर दूध ही देते रहना चाहिए। इसके बाद फिर नशास्तेवाली चीजें देकर उनका परिणाम देखना चाहिए और तब उनके अनुसार आगे चलना चाहिए।

**फल**—जैसा कि ऊपर बतलाया जा चुका है, बढनेवाले छोटे बच्चों के भोजन में फलों का रस एक बहुत आवश्यक अंग है और विशेषतः जब कि उन्हें ऊपरी दूध दिया जाता हो। यह रस या तो सबेरे या दोपहर के भोजन के समय दिया जाना चाहिए। पर यदि नारंगी या सस्तरा दिया जाय तो इस बात का ध्यान रहना चाहिए कि उसमें बीज न हों। एक वर्ष के बच्चे को प्रायः चाय के दो छोटे चम्मच भर रस दिया जाना चाहिए और फिर धीरे धीरे बढ़ाकर तीन या चार चम्मच तक कर देना चाहिए। अंगूर, आम या सेब का रस भी दिया जा सकता है। बच्चे केला भी पसन्द करते हैं। कुछ लोग यह समझते हैं कि केले से बच्चों को हानि पहुँचती है। पर यह बात ठीक नहीं है और इस झूठे विश्वास के कारण बच्चों को केला देने से डरना नहीं चाहिए। फलों के सम्बन्ध में यह कह देना भी आवश्यक जान पड़ता है कि बच्चों को केवल ताज़े और पके हुए फल ही और वह भी थोड़ी मात्रा में देने चाहिए। यदि अधिक मात्रा में दिये जायेंगे तो उनकी पाचन-शक्ति ख़राब हो जायगी। बहुत अधिक पके

हुए और बाली फल देने से प्रायः बच्चों का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। इसलिए ऐसे फल नहीं देने चाहिए।

**तरकारियाँ**—भारत गरम देश है, इसलिए यहाँ तरकारियों का रस बहुत ही उपयोगी होता है। इससे एक तो खाने की चीज़ों में हेर फेर हो जाता है और दूसरे उनमें कई प्रकार के नमक होते हैं जो शरीर के भिन्न भिन्न रेशों की रचना के लिए बहुत आवश्यक और उपयोगी होते हैं। देशी तरकारियों का सदा खूब व्यवहार होना चाहिए; क्योंकि उनसे स्वास्थ्य सुधरता है। पर सभी तरकारियाँ लाभदायक नहीं हुआ करती। इसलिए ज्ञानपूर्वक देखते रहना चाहिए कि किस तरकारी का बच्चे पर क्या प्रभाव पड़ता है और उसके अनुसार उसमें परिवर्तन या सुधार करते रहना चाहिए। ताज़ी तरकारियों में से बच्चे आलू बहुत पसन्द करते हैं, पर उनका बहुत अधिक व्यवहार हानिकारक होता है।

**अंडे**—बच्चों के लिए अंडे बिलकुल निरर्थक होते हैं। पर हाँ यदि दूसरे वर्ष के आरम्भ में उन्हें अंडे की ज़रूरत दी जाय और विशेषतः ऐसी अवस्था में दी जाय जब कि वे दुर्बल हो तो उससे उन्हें लाभ पहुँच सकता है। यदि नित्य एक अंडा दिया जाय तो उससे कोई हानि नहीं हो सकती। पर जिन बच्चों को दमा या खुजली और सेटुआ आदि का रोग हो, उन्हें अंडा नहीं देना चाहिए। बहुत छोटे बच्चों को जबले हुए कड़े अंडे नहीं देने चाहिए, क्योंकि प्रायः बच्चे उन्हें पचा नहीं सकते। बच्चों को अंडा देने का सबसे अच्छा ढंग यह है कि या तो उन्हें नरम उबाला हुआ अंडा दिया जाय या उसकी खीर बनाकर दी जाय।

**मछली**—जब बच्चा साल भर का हो जाय, तब उसे उबाली हुई मछली के छोटे छोटे टुकड़े दिये जा सकते हैं।

**मांस**—जब बच्चे का दूसरा वर्ष पूरा होने लगे, तब उसे कभी कभी मांस भी दिया जा सकता है। पर यदि वह मांस न खाना

चाहता हो तो उसे खाने के लिए विवश नहीं करना चाहिए। दिक्री में बन्द जो विलायती मांस आता है, वह बच्चों को कभी नहीं देना चाहिए।

**घी**—बच्चे की ठीक तरह से वृद्धि और विकास करने के लिए घी बहुत आवश्यक है। रोटी या चावल के साथ घी दिया जा सकता है। आरम्भ में केवल थोड़ा ही घी देना चाहिए और वह भी उसी समय देना चाहिए जब बच्चा भूखा हो। आज-कल बाजारों में जो घी मिलता है, वह शुद्ध नहीं होता और उसने कई तरह की चीजें मिली हुई होती है। ऐसे घी से छोटे बच्चों के स्वास्थ्य को जितनी अधिक हानि पहुँचती है, उसकी पूरी पूरी कल्पना भी नहीं हो सकती। जब गले की सूजन, पाचनशक्ति की खराबियों और बुखार आदि का पता लगाया जाता है, तब यही सिद्ध होता है कि इनका कारण बाजार के घी से तैयार की हुई मिठाइयों का व्यवहार है। गौ या भैंस के ताजे दूध से मक्खन निकालकर जो घी बनाया गया हो, उसका मुकाबला बाजार का कोई घी नहीं कर सकता।

**दही\***—भारत में बहुत प्राचीन काल से ही दही एक बहुत ही लाभदायक भोजन माना जाता है। भारत में शायद ही कोई ऐसी जगह हो जहाँ के लोग दही के व्यवहार

यहाँ जिस दही का विक्रि किया जाता है, वह वही दही है जो देशी ढंग से भारत में तैयार किया जाता है। यहाँ का दही प्रायः वैसा ही होता है जैसा बल्गेरिया में बनाया जाता है। विलायत से एक प्रकार की टिकिया आती है जिन्हें लैक्टो बैसिलस बल्गेरिकस (*Lacto bacillus bulgaricus*) कहते हैं। ये टिकिया अंग्रेजी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिल सकती है और वे ही लोग यह भी बतला देते हैं कि कितने दूध को जमाने के लिए उसमें कितनी टिकिया डालनी चाहिए।

को स्वास्थ्य के लिए अच्छा न समझते हो। पाश्चात्य देशों के चिकित्सक भी उसकी उपयोगिता मानते हैं। भारत-सरीखे गरम देश में दही का व्यवहार करने से अर्तों के अन्दर मल सड़ने नहीं पाता; और कुछ विशेष प्रकार की चीजों के खाने से शरीर में जो अनेक प्रकार के विष उत्पन्न हो जाते हैं, वे रक्त के प्रवाह में मिलने नहीं पाते। दही में लैक्टिक एसिड (Lactic Acid) नाम का जो एक विशेष प्रकार का तेज़ाब होता है, वह अर्तों में होनेवाले कुछ विशेष प्रकार के कीटाणुओं को नष्ट करता है। वे कीटाणु तेज़ाब में बढ़ने और फैलने नहीं पाते। हाँ यदि कोई खारी पदार्थ हो तो उसमें वे अवश्य बढ़ते और फैलते हैं। बच्चों और बड़ी उमर के लोगों को अर्तों में मल के सड़ जाने के कारण जो दुस्त आने लगते हैं, वे प्रायः दही या छाछ के व्यवहार से रुक जाते हैं। अच्छे और बढिया दही की पहचान यही है कि वह भीठा हो, खट्टा न हो। और प्रकार की जोखिमों से बचने के लिए यह आवश्यक है कि उसे तैयार करने में कई बातों की सावधानी रखी जाय। जिस दूध का दही जमाना हो, उसे हानिकारक कीटाणुओं से बचाये रखने के लिए पहले उबाल लेना चाहिए और तब उस दूध में किसी विश्वसनीय प्रकार का लैक्टिक एसिड छोड़ देना चाहिए। इसके बाद बरतन को अच्छी तरह से धुकर रात भर पड़ा रहने देना चाहिए। सवेरे दही तैयार हो जायगा।

प्रायः दो वर्ष की अवस्था के छोटे बच्चे दही बहुत पसन्द करते हैं। साधारणतः दही का व्यवहार करने से पहले उसमें थोड़ा सा नमक मिला दिया जाता है। पर कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं जो बिना नमक के ही दही खाना पसन्द करते हैं। कुछ बच्चे अधिक दही खाते हैं और कुछ कम। आरम्भ में दो बड़े चम्मच भर दही देना बहुत है। इसके बाद धीरे धीरे मात्रा बढ़ाई जा सकती है। माता-पिता को ध्यानपूर्वक यह देखते रहना चाहिए कि उसके व्यवहार से बच्चे को कब्जियत न होने पावे। यदि कब्जियत हो तो कुछ समय के लिए दही का व्यवहार

बन्द कर देना चाहिए। यदि ऐसा न किया जायगा तो पाचन के सम्बन्ध की कई भारी खराबियाँ उत्पन्न होने का भय रहेगा। रात के समय और खासकर जाड़े के दिनों में ठही का व्यवहार करना ठीक नहीं है।

**मिठाइयाँ**—चीनी एक अच्छी और लाभदायक खाने की चीज़ है। पर यदि चीनी और मिठाइयाँ आदि का बहुत अधिक व्यवहार किया जायगा, तो उससे दूसरे आवश्यक और पोषक भोजनों की भूल नष्ट हो जायगी। चीनी का अधिक व्यवहार करने से पेट और आंतों में खराबी पैदा होती है और शरीर का ठीक तरह से पोषण नहीं होने पाता। इससे बच्चों को उतनी ही भीषण बान पड़ जाती है जितनी भीषण बान अधिक अवस्था के लोगों में शराब का व्यवहार करने से उत्पन्न होती है। यदि बच्चों को बहुत अधिक मिठाई खिलाई जाय और विशेषतः ऐसी मिठाई खिलाई जाय जो मिलावटवाले और अशुद्ध ची या मक्खन के साथ तैयार की गई हो, तो अवश्य ही उनमें पाचन-सम्बन्धी अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न हो जाते हैं। बच्चों को और विशेषतः मोटे बच्चों को मिठाइयाँ बहुत ही समझ-बूझ कर और कम दी जानी चाहिएँ।

बहुत अधिक चिकने पदार्थ, मसालेदार पदार्थ और अचार, चटनी आदि भी बच्चों को नहीं दी जानी चाहिएँ। छोटे बच्चों को चाय और कहवे से भी हानि पहुँचती है।

**बच्चों को भोजन देने के सम्बन्ध में कुछ उपयोगी सूचनाएँ**—जिस प्रकार बच्चे के केवल दूध पीने के दिनों में उसे ठीक समय और अन्तर पर भोजन देने की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार कुछ बड़े होने पर भी ठीक समय पर और नियम से भोजन देने की आवश्यकता होती है। उसके भोजन करने के समय निश्चित कर देना बहुत अच्छा है। इसके सम्बन्ध में कोई निश्चित नियम नहीं बतलाया जा सकता। बच्चे की भूल और स्वास्थ्य देखते हुए माता-

पिता को आप ही उसके भोजन के समय निश्चित कर लेने चाहिए। पर उसे सदा नियमित रखने का पूरा ध्यान रखना चाहिए; और जहां तक हो सके, उसके लिए बनाये हुए नियम का पालन करना चाहिए।

बच्चे के भोजन का जो समय निश्चित हो, उससे पहले उसे कभी कुछ खाने को नहीं देना चाहिए। यहां तक कि उसे थोड़ा दूध भी नहीं पीने देना चाहिए, क्योंकि दूध को पचाने के लिए भी उतनी ही पाचन-शक्ति की आवश्यकता होती है जितनी और चीजों को पचाने के लिए होती है। बच्चों को अपच या बदहजमी होने का एक बहुत ही सीधा-सादा कारण यह होता है कि भोजन के समय से पहले ही बीच-बीच में उन्हें कोई न कोई चीज़ खाने को दे दी जाती है। बच्चे को यह भी सिखलाना चाहिए कि भोजन खूब अच्छी तरह चबाया करो। जल्दी जल्दी खाने की चीजों को निगलने से एक बुरी आदत पड़ जाती है। ज्यों ही यह देखो कि बच्चा जल्दी जल्दी भोजन को बिना अच्छी तरह चबाये ही निगल रहा है, त्यों ही उसे रोक दो, क्योंकि इस प्रकार भोजन करने से प्रायः बदहजमी होती है। बच्चों से यह भी नहीं कहना चाहिए कि जल्दी जल्दी खा लो। उन्हें धीरे धीरे आराम से खाने देना चाहिए। जब कई बच्चे एक साथ मिलकर भोजन करने बैठते हैं, तब उन्हें बहुत आनन्द आता है जिससे भूख भी बढ़ती है और पाचन भी खूब होता है।

यह भी देखते रहना चाहिए कि बच्चा खाने की कौन सी चीज़ पसन्द करता है। कभी कभी बच्चे इसलिए कोई चीज़ खाने से इनकार कर देते हैं कि वह चीज़ उनके अनुकूल नहीं होती, उन्हें अच्छी नहीं लगती या उस समय उनकी कुछ खाने की इच्छा ही नहीं होती। बच्चों को ढराकर या घुड़ककर कभी कोई चीज़ नहीं खिलानी चाहिए। इसके बदले में उनके मन-बहलाव का कोई सामान कर देना चाहिए जिससे

भोजन की ओर उनकी रुचि बढ़ जाती है। नई तरह की चीज़ें उन्हें धीरे धीरे खिलाना आरम्भ करना चाहिए और उनका परिणाम या फल ध्यानपूर्वक देखते रहना चाहिए। उनके भोजन की मात्रा भी धीरे धीरे बढ़ानी चाहिए।

मातायें प्रायः एक यह भी भूल किया करती हैं कि बच्चे को भोजन कराने के उपरान्त तुरन्त ही नहलाने लग जाती हैं। ऐसे बच्चों को प्रायः निश्चितरूप से सरदी लग जाती है और बदहजमी हो जाती है। इस सम्बन्ध में नियम यह होना चाहिए कि बच्चे को भोजन के उपरान्त कम से कम एक घंटे तक न नहलाया जाय।

बच्चों को भूख कम लगना—यदि बच्चे को अच्छी तरह खुलकर भूख न लगती हो और वह यथेष्ट भोजन न करता हो तो उसका पोषण और वृद्धि रुक जाती है। ऐसे बच्चों को खूब खुली हवा में रखना चाहिए। बहुत अधिक आदमियों से भरे हुए कमरों, गन्दी हवा या वातावरण में रहने और खुली हवा के न मिलने से भूख असाधारण रूप से कम हो जाती है। माता अपने पड़ोसियों से शिकायत करती फिरती हैं कि मेरा बच्चा कुछ खाता-पीता नहीं। पर यदि वह इस प्रकार समय नष्ट करने के बदले नित्य सवेरे और सन्ध्या अपने बच्चों को खुली हवा में घुमाने के लिए ले जाय करे तो बच्चे को जल्दी ही खुल कर भूख लगाने लगेगी। बच्चे को फिर ठीक अवस्था में लाने के लिए माता को चाहिए कि वह उसकी रुचि देखे और समझे। यदि वह केवल बहुत अधिक चिन्ता करेगी तो बात और भी बिगड़ जायगी। जो खड़े कम खाते हों, यदि भोजन के समय उनका साथ ऐसे खड़कों से करा दिया जाय जो अधिक खाते हैं, तो भी बहुत कुछ लाभ होता है। यदि उन्हें निश्चित रूप से छः छः घंटों पर भोजन दिया जाय करे और बीच में कोई चीज़ खाने को न दी जाय तो इससे भी लाभ होता है। बाज़ार की बनी हुई मिठाई बच्चों को कभी वहीं देनी चाहिए।

प्रायः कब्जियत के कारण भी बच्चों की भूख जाती रहती है। उसे ठीक और उपयुक्त भोजन दिया जाना चाहिए, साथ ही खूब पानी पिलाना चाहिए, खुली हवा में रखना चाहिए, उससे कसरत करानी चाहिए और उसे खाने को फल देने चाहिए। जहाँ तक हो सके, उसे दस्त लानेवाली दवायें नहीं देनी चाहिए।

---

## आठवाँ प्रकरण

### बच्चों की स्वास्थ्य-रक्षा

माता के प्रति—यह एक पुरानी कहावत है कि बीमारी का इलाज करके अच्छा करने से उत्तम यह है कि वह पहले ही से रोक दी जाय या होने ही न दी जाय। किमी बीमारी को इलाज करके अच्छा करने से सहज काम यही है कि बीमारी होने ही न दी जाय—पहले से ही रोक दी जाय। यह सत्य सिद्धान्त अपने मन में बहुत अच्छी तरह बैठा लेना चाहिए, क्योंकि बच्चों के सम्बन्ध में इसका बहुत अधिक महत्व है। बच्चों में रोगों को रोकने या उनका सामना करने की शक्ति कम होती है; इसलिए परिस्थितियों के उस पर ऐसे प्रभाव पड़ सकते हैं जो उसके विकास में स्पष्ट रूप से बाधक हों। जिस पर बच्चों को पालने-पोसने का भार हो, उसे सब तरह से बहुत ही सचेत रहना चाहिए। यद्यपि आज-कल रोगों की चिकित्सा करने के ढंगों में बहुत कुछ सुधार और उन्नति हुई है, तथापि उसमें अभी बहुत कुछ सुधार और उन्नति होने की गुंजाइश है। इसलिए बच्चों के रोगों की चिकित्सा करने की अपेक्षा माताओं को अधिक ध्यान इसी बात पर देना चाहिए कि उन्हें रोग होने ही न पावें। इस प्रकरण में माताओं को उचित मार्ग दिखाने के लिए स्वास्थ्य-रक्षा के सम्बन्ध के मुख्य मुख्य सिद्धान्त बतलाये जाते हैं। आरम्भ से ही इन सबका महत्व अच्छी तरह समझ लेना चाहिए और हर एक बात पर पूरा पूरा ध्यान देना चाहिए। यदि इन नियमों का ठीक तरह से पालन किया जायगा, तो बच्चे का केवल जीवन ही रक्षित नहीं हो जायगा, बल्कि वह बड़ा होकर एक स्वस्थ, बलवान् और परिश्रमी तथा कुशल नागरिक बन जायगा।

**घर या रहने का स्थान**—बहुत छोटे बच्चों का स्वास्थ्य ठीक दशा में बनाये रखने के लिए अच्छे मकान और पड़ोस से भी बहुत बड़ी सहायता मिलती है। दुर्भाग्यवश इस समस्या पर विचार करते समय माता-पिता की हीन आर्थिक अवस्था की उपेक्षा नहीं की जा सकती। यदि माता-पिता की आर्थिक अवस्था अच्छी हो, तो उनके रहने के मकान भी स्वभावतः ऐसे अच्छे स्थान में होंगे जहाँ की सब बातें स्वास्थ्यवर्धक होंगी। पर इससे यह नहीं मान लेना चाहिए कि गरीब लोग अपनी हीन आर्थिक अवस्था के अनुसार और अपने गरीबी ढंग से अपने और अपने आस-पास के रहने के स्थानों में कोई सुधार कर ही नहीं सकते। यह स्मरण रखना चाहिए कि गरीबी और उसके कारण स्वास्थ्यनाशक स्थानों में निवास करने का बड़ी आयु के पुरुषों की अपेक्षा छोटे बच्चों के स्वास्थ्य पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। यही कारण है कि धनी आबादीवाले नगरों और मकानों में सम्पन्न लोगों के जितने बच्चे मरते हैं, उनकी अपेक्षा गरीबों के बच्चे कहीं अधिक संख्या में मरते हैं। तंग मकानों में रहनेवाले बच्चों को सूर्य का प्रकाश और ताज़ी साफ़ हवा न मिलने के कारण अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं।

धनवान् लोग केवल अपने धन या सम्पत्ति के कारण ही स्वस्थ नहीं रहते, बल्कि ईसलिए अधिक स्वस्थ रहते हैं कि उन्हें स्वास्थ्य-रक्षा के सिद्धांतों का पालन करने के लिए अधिक सुभीते प्राप्त होते हैं। प्रायः देखा जाता है कि धनी और सम्पन्न लोग भी अपने मकानों की भीतरी सफ़ाई पर उतना अधिक ध्यान नहीं देते। यदि धनवान् लोग स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों का पालन न करेंगे, तो उनके बच्चों को भी उसी तरह कष्ट भोगने पड़ेंगे जिस तरह गरीबों के बच्चे भोगते हैं।

बच्चों के रहने के कमरे सदा लम्बे-चौड़े होने चाहिए, उनमें पूरा प्रकाश आना चाहिए, वे अच्छी तरह सजे हुए होने चाहिए और ऐसे होने चाहिए कि उनमें हवा के बहुत तेज़ झोके न आ सकें। वे

ऐसे होने चाहियें कि उनमें पशु, चूहे, कीड़े-मकोड़े और विशेषतः बिस्त्रियाँ न आ सकें। यदि घर में कोई बिस्त्री पली हो तो उसे बच्चे के कमरे में नहीं जाने देना चाहिए। बच्चों का चेहरा प्रायः गरम और आकर्षक होता है, इसलिए बिस्त्रियाँ प्रायः उन पर लेट जाती हैं जिससे उन्हें बहुत कष्ट होता है। इसके सिवा बिस्त्रियों के द्वारा बच्चों को छूतवाले रोग भी हो सकते हैं। जिस कमरे में बच्चा रखा जाय, वह खूब हवादार होना चाहिए और उसमें इधर-उधर व्यर्थ के सजावट के सामान नहीं बिखरे होने चाहिए, जैसे कि प्रायः बरों में हुआ करते हैं। जिस कमरे में बच्चा रहता हो, उसमें कपड़े धोने और सुखाने भी न चाहियें और वहाँ से कालीने आदि भी हटा देनी चाहिए; क्योंकि उनमें गर्द आकर जमती और बैठती है। बच्चों के कमरे में स्नान-पीने की चीजें भी नहीं होनी चाहिए; क्योंकि उनके कारण घर में चींटियाँ और मक्खनियाँ आती हैं। यदि बच्चा मल त्याग करे तो वह भी वहाँ से तुरन्त हटा देना चाहिए।

भारत में बच्चों के कमरों को सुगन्धित करने के लिए उनमें अनेक प्रकार के सुगन्धित पदार्थ जलाये जाते हैं। यह बात किसी अंश तक लाभदायक तो अवश्य है; पर इससे भी अधिक महत्त्व की बात यह है कि ताज़ी हवा आने के लिए मार्ग खुला रहना चाहिए।

**ताज़ी हवा**—स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए साफ़ और ताज़ी हवा की बहुत बड़ी आवश्यकता होती है। बच्चे के स्वास्थ्य पर उसका बहुत ही बलकारक प्रभाव पड़ता है। मातायें प्रायः जाड़े के दिनों में बच्चों को इसलिए बाहर नहीं ले जाती कि कहीं उन्हें सरदी न लग जाय। पर उन्हें यह याद रखना चाहिए कि यदि बच्चा स्वस्थ और नीरोग होगा, तो उस पर ताज़ी ठंडी हवा का कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ेगा, बल्कि उसे लाभ ही पहुँचेगा। यदि बच्चा बलवान् और स्वस्थ हो तो उसे जाड़े के दिनों में सरदी सहने के योग्य बनाना चाहिए। यदि बच्चा खूब साफ़ और ताज़ी हवा में रहेगा, तो उससे न केवल फेफड़ों

की बीमारियाँ नहीं बढ़ेंगी—बल्कि उसमें नई बीमारियाँ भी नहीं आने पावेंगी ।

यदि मौसिम अच्छा हो तो गरमी के दिनों में बच्चे को तीन सप्ताह का हो जाने के उपरान्त और जाड़े के दिनों में चालीस दिनों का हो जाने के उपरान्त बाहर निकालना चाहिए । भारतवासियों में यह एक पुरानी प्रथा है कि जब तक बच्चा चालीस दिन का नहीं हो जाता, तब तक उसे घर से बाहर नहीं निकालते । पर इस प्रथा में कुछ शिथिलता लाने की आवश्यकता है । जाड़े के दिनों में तो इस पुरानी प्रथा के अनुसार बच्चों को इतने दिनों तक बाहर न लाना ठीक ही है । पर गरमी के दिनों में उसे इतने अधिक समय तक कमरे के अन्दर बन्द रखना ठीक नहीं है । जब वह तीन सप्ताह का हो जाय, तब वह मकान के बाहर लाया जा सकता है और इससे उसके स्वास्थ्य को कोई हानि नहीं पहुँच सकती । जिन मकानों में बहुत अधिक लोग रहा करते हों, उनमें रहनेवाले माता-पिता को इस नियम का पूरी तरह से और अवश्य पालन करना चाहिए । बच्चों को बाहर की खुली हवा में लाने के सम्बन्ध में माता-पिता को नीचे लिखे हुए नियमों का ध्यान रखना चाहिए—

बच्चों को बाहर हवा में रखने का समय धीरे धीरे बढ़ाया जाना चाहिए । पहले दिन बच्चे को पन्द्रह मिनट तक बाहर रखना चाहिए और दूसरे दिन बीस मिनट तक; और इसी प्रकार उसे बाहर रखने का समय धीरे धीरे बढ़ाते जाना चाहिए । उसे कमरे से बाहर लाने से पहले अच्छा यह होगा कि कमरे की खिड़कियाँ आदि खोलकर उसे तापमान की भिन्नताओं का कुछ अभ्यस्त कर लिया जाय ।

माता-पिता प्रायः बच्चों को बाहर गली में ले जाया करते हैं और यह समझते हैं कि हमने बच्चे को ताज़ी हवा खिला दी । इससे कहीं अच्छा यह होगा कि वे बच्चे को बाहर बिकालने और ताज़ी हवा खिलाने के लिए किसी बाग़ बगीचे में ले जाया करें ।

दिन के समय और विशेषतः गरमी के मौसिम में कमरे की खिड़कियाँ और दरवाजे खुले रखने चाहिए जिसमें बराबर हवा आती रहे। यदि खिड़की पूर्ण तरह से न खोलकर केवल थोड़ी सी खोली जायगी, तो तेज़ हवा का झोंका आवेगा जो भयंकर और हानिकारक होगा। विशेषतः जब बच्चे को खमरा, काली खाँसी या इसी प्रकार का और कोई रोग हुआ हो और वह उस रोग से अच्छा हो गया हो, तो फिर उसे बन्द कमरे में रखना और भी हानिकारक होता है। ऐसी अवस्था में कमरे में बन्द रहने से उसे बय रोग हो जाने का भय रहता है।

मातायें प्रायः बच्चों को मक्खियाँ आदि से बचाने के लिए उनका मुँह किसी कपड़े या रुमाल आदि से ढक दिया करती हैं। पर उन्हें यह स्मरण रखना चाहिए कि ऐसा करके वे बच्चे की नाक और मुँह तक ताज़ी हवा पहुँचने का मार्ग बन्द कर देती हैं। जिन बच्चों को प्रायः सरुई और खाँसी आदि हुआ करती है, उन्हें इससे और भी अधिक हानि पहुँचती है। इसलिए बच्चों का मुँह सदा और विशेषतः जब कि वह सोया रहे, खुला रहना चाहिए जिसमें उसे साँस लेने के लिए ताज़ी और साफ़ हवा बराबर मिलती रहे।

नीचे लिखी बातों से सचेत रहना चाहिए—

(१) बच्चों को आधी रात तेज़ हवा से बचाना चाहिए।

(२) यदि बच्चों को झींक या खाँसी आती हो, तो उसे लेकर बाहर नहीं निकलना चाहिए।

(३) भारत-समीप गरम देश में बच्चे को गरमी के दिनों में सूर्य की किरणों के हानिकारक प्रभाव से बचाना चाहिए। यहाँ हर साल बहुत से बच्चे केवल इसी लिए मर जाते हैं कि वे सूर्य की प्रखर किरणों के सामने बहुत अधिक समय तक रखे जाते हैं।

(४) बच्चों की आँखों पर सूर्य की किरणें सीधी नहीं पड़ने देनी चाहिए, नहीं तो उनकी आँखें आ जायेंगी या दुखने लगेंगी।

(५) बच्चों को और विशेषतः ऐसे बच्चों को जिन्हें प्रायः जुकाम और खांसी हुआ करती हो, तेज़ हवा के झोंकों से बहुत बचना चाहिए ।

**व्यायाम या कसरत**—दूध पीते और दूसरे छोटे बच्चों के लिए व्यायाम या कसरत का जो महत्त्व है, उसे माता-पिता बहुत ही कम समझते हैं । साधारणतः माता-पिता यही समझते हैं कि छोटे बच्चों को कोई कसरत करने की आवश्यकता नहीं होती । पर उन्हें यह स्मरण रखना चाहिए कि एक छोटे बच्चे के शरीर में भी उतने ही अंग होते हैं, जितने किसी वयस्क पुरुष के अंग होते हैं; यह बात दूसरी है कि उसके वे अंग उतने अधिक विकसित न हों । उसके लिए यह आवश्यक होता है कि उसके सभी अंग समानरूप से काम करें, और यह बात कसरत करने से ही हो सकती है । शरीर के रंग-पट्टों का विकास करने के लिए कसरत करने की आवश्यकता होती है । बिना कसरत के तो भोजन का पाचन भी ठीक तरह से नहीं हो सकता । कसरत न करने से अर्तों भी ठीक तरह से काम नहीं करती, पाखाना साफ नहीं होता जिससे शरीर में अनेक प्रकार के विष फैलने लगते हैं, बच्चा बहुत ही शिथिल और अकर्मण्य या सुस्त हो जाता है, उसका मन झुम्मा सा रहता है और उसमें उत्साह या उमङ्ग नहीं रह जाती । हम यह भी कह सकते हैं कि बच्चा आपसे आप जितनी ही अधिक कसरत करता है, उसका स्वास्थ्य भी उतना ही अधिक अच्छा रहता है ।

**बच्चों के लिए कसरत**—बच्चों को अपने रंग-पट्टों का व्यवहार करने के लिए जहाँ तक हो सके, पूरा सुभीता देना चाहिए । यदि वे रेंग सकते हों तो उन्हें रेंगने देना चाहिए । यदि वे खड़े हो सकते हों तो उन्हें खड़े होने के लिए उत्साहित करना चाहिए । हाथ-पैर इधर-उधर हिलाने से भी कसरत हो जाती है । इसका अच्छा उपाय यह है कि बच्चे को दूध पिलाने के उपरान्त थोड़ी सी देर दिया जाय और वह जिस प्रकार कसरत करना चाहे, उस प्रकार उसे कसरत

करने दिया जाय। बच्चे जो चिक्काते या किलकारियाँ मारते हैं उससे भी उनकी कसरत हो जाती है और फेफड़े मजबूत होते हैं।

जब बच्चा एक महीने का हो जाय, तब उसे पेट के बल लिटाना चाहिए। यदि इस अवस्था में उसे कुछ कष्ट जान पड़ेगा, तो वह आप ही किसी ओर करवट ले लेगा। दिन भर में एक बार बच्चे को इस प्रकार की कसरत करानी चाहिए जिसमें उसे पीठ के पुट्टों को मजबूत करने का अवसर मिले। यदि वह सदा पीठ के बल ही पड़ा रहेगा तो उसे इस बात का अवसर न मिलेगा। हम यहाँ यह भी कह देना चाहते हैं कि उसके शरीर का बहुत कुछ विकास उसकी पीठ के पुट्टों के विकास पर ही निर्भर करता है।

**बड़े बच्चों के लिए कसरत—**बच्चे स्वभावतः खेल-कूद पसन्द करते हैं। यह बात उनके लिए उचित भी है और स्वास्थ्य-वर्धक भी। बच्चों को कभी खेलने से रोकना या मना नहीं करना चाहिए। हाँ इस बात का अवसर ध्यान रखना चाहिए कि वे किसी गलत रास्ते पर न जायें। बड़े बच्चों को घर से बाहर निकलकर खूब दौड़ने-धूपने और तरह-तरह के खेल खेलने देना चाहिए। दूसरे बच्चों का साथ उनके लिए लाभदायक होता है। कुछ लोग ऐसे होते हैं कि यदि उनके बच्चे सामाजिक दृष्टि से निम्नकोटि के लोगों के बच्चों के साथ गलियों में खेलें तो वे इसमें अपना अपमान समझते हैं। पर कुछ परिस्थितियों में बच्चों को इस प्रकार खेलने देना चाहिए। यहाँ यह स्मरण रखना चाहिए कि भनवानों के लड़के पूरी तरह से कसरत न करने और दूसरे बच्चों के साथ न खेलने के कारण कई प्रकार की हानियाँ उठाते हैं। खेल-कूद और मनोविनोद मानो बच्चों के स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक ओषधि के समान हैं। जो बच्चे छोटी अवस्था में दूसरे बच्चों के साथ नहीं मिलते जुलते, वे बड़े होने पर शरमीले होते हैं जिससे उनकी मानसिक और शारीरिक सभी प्रकार की उन्नतियों में बाधा पड़ती है। पर दूसरे बच्चों के साथ मिलने जुलने से उनकी

क्रिष्क निकल जाती है और यह बाधा नहीं होने पाती। जो लोग बड़े होने पर सदा मनहूस और सुस्त दिखाई देते हैं, वे प्रायः ऐसे ही होते हैं जो बाल्यावस्था में दूसरे बच्चों के साथ हँसने खेलने नहीं पाते। जो बच्चे दूसरे बच्चों के साथ मिलते जुलते रहने हैं, वे बड़े होने पर व्यवहार के सच्चे होते हैं और लोगों के साथ मित्रता स्थापित करने का भाव भी उनमें रहता है।

जब लड़का या लड़की बड़ी हो जाय तब उसे खूब चलाना फिराना और दौड़लाना चाहिए। दौड़ने-धूपने और उछलने-कूदने से बच्चे प्रसन्न भी रहते हैं और उनकी कसरत भी हो जाती है। नंगे पैर दौड़ना अच्छा होता है। रबड़ का गोद उन्हें दौड़ाने में और भी सहायक होता है। प्रायः बच्चे घर के काम-धन्धे में सहायता देना चाहते हैं। यदि वे ऐसा करें तो उनसे सहर्ष सहायता लेनी चाहिए।

जब बच्चा ठो बरस का हो जाय तब उसे ऐसा अवसर देना चाहिए कि वह झूला आदि झूलकर बाँहों की कसरत कर सके। आगे और पीछे की तरफ झूलने से बच्चे प्रसन्न भी रहते हैं और उनके हाथों की कसरत भी हो जाती है। कुछ बच्चे इस प्रकार के खेल बहुत पसन्द करते हैं।

कसरत ऐसी नहीं होनी चाहिए जिसमें बच्चे बहुत अधिक थक जायें या शिथिल हो जायें। किसी बच्चे को उससे बड़े या अधिक बलवान् बच्चे के साथ मुकाबला करने या भिड़ने के लिए विवश नहीं करना चाहिए, क्योंकि इस प्रकार के मुकाबले में उसके शरीर पर आवश्यकता से अधिक जोर पड़ता है और वह बहुत थक जाता है। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि खेल उजड़पन का न हो और उसमें अधिक शोर न होने पावे।

भारत में लोग प्रायः बच्चों के शरीर पर तेल मला करते हैं। यह बहुत लाभदायक होता है; क्योंकि शरीर पर तेल की मालिश करने से शरीर में रक्त का अच्छी तरह संचार होता है।

**बच्चे के शरीर की सफाई**—बच्चे का स्वास्थ्य ठीक दशा में बनाये रखने के लिए शरीर की खाल का जो विशेष महत्त्व है, उसका माता-पिता को ज्ञान होना चाहिए। यह केवल शरीर का ऊपरी आवरण या उसे ढकने की ही चोज नहीं है, बल्कि वह साँस लेने का भी उतना ही अंग है जितना कि फेफड़े हैं। इसके सिवा इसी मार्ग से शरीर की बहुत कुछ गन्दगी भी बाहर निकलती है। यदि वह गन्दगी अन्दर ही बन्द रह जाय तो उससे आदमी बीमार पड़ सकता है। गरमी के दिनों में यह गन्दगी पसीने के रूप में निकलती है। शरीर के चमड़े या खाल का दूसरा काम यह है कि उससे शरीर का तापमान ठीक बना रहता है। इन सब कामों के ठीक तरह से होने के लिए यह आवश्यक है कि शरीर के ऊपर की खाल को बराबर हवा लगती रहे।

यह भी स्मरण रखना चाहिए कि बच्चों के शरीर की खाल पूरी तरह से विकसित अवस्था में नहीं होती और अधर-अधर गिरने-पड़ने आदि के कारण उसमें प्रायः चोट और खरोच आदि लग जाया करती है। इस प्रकार की चोटों और खरोचों से बाहर की अनेक ज़हरीली चीज़ों और रोग के विषों आदि को शरीर के अन्दर पहुँचने का मार्ग मिल जाता है। बच्चों के शरीर में उन्हें रोकने की शक्ति अपेक्षाकृत कम होती है। जन्म के समय बच्चा जितना ही कम परिपक्व होता है, उसमें बीमारियों आदि की छूत से बचने की भी उतनी ही कम शक्ति होती है। इसलिए माता को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे के शरीर में इस प्रकार रोगों की छूत न लगने पावे। गन्दे कपड़े पहनाने या गन्दे पानी से नहलाने से भी इस प्रकार शरीर में रोगों के विष प्रवेश कर जाते हैं।

शरीर में रोगों के प्रवेश करने का दूसरा साधन ऐसे बच्चों का संसर्ग—मेल-जोल—है जिनकी खाल पर किसी प्रकार की सूजन या फोड़ा-फुन्सी आदि हो। जिन बच्चों के शरीर की खाल का ठीक ध्यान रखा जाता है, उनका स्वास्थ्य बहुत अच्छा बना रहता है।

**स्नान**—माता को बच्चे के शरीर की सफाई का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। स्नान के सम्बन्ध में जो बातें नीचे बतलाई जाती हैं, वे अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए और उनका पालन करना चाहिए।

(१) बच्चे को नित्य नहलाना बहुत आवश्यक है; पर साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे के स्वास्थ्य पर उसका कोई बुरा प्रभाव न पड़े। स्नान के बाद बच्चे के हाथ-पैर या नाक ठंडी नहीं रहनी चाहिए। यदि ये अंग ठंडे रहें तो समझना चाहिए कि स्नान कराने से बच्चे का बल घटता है और उसकी तबीयत खराब होती है। ऐसी दशा में उसके शरीर की सफाई के लिए केवल स्पंज का व्यवहार करना चाहिए।

(२) जब बच्चा अच्छी तरह से नहलाया जाता है, तब उसे बहुत आनन्द मिलता है। यदि सम्भव हो तो माता को चाहिए कि बच्चे को तब तक बराबर नित्य स्नान कराती रहे, जब तक उसे आप ही नित्य स्नान करने का अभ्यास न पड़ जाय।

(३) नये जन्मे हुए बच्चे को तब तक पूरा स्नान नहीं कराना चाहिए जब तक उसकी नाल गिर न जाय।

(४) बच्चे को दूध पिलाने के उपरान्त तुरन्त ही स्नान नहीं कराना चाहिए।

(५) बच्चे को स्नान कराने का पानी बहुत साफ़ होना चाहिए। गरमी के दिनों में साधारण कल का जल या किसी साफ़ कुएँ से खींचा हुआ ताज़ा जल ही बहुत अच्छा होता है। जाड़े के दिनों में गरम पानी का व्यवहार करना चाहिए। यह जानने के लिए कि स्नान का पानी अधिक गरम तो नहीं है, पहले उसमें से थोड़ा पानी अपनी हथेली के पिछले भाग या कोहनी पर डालकर देख लेना चाहिए। यदि वह पानी सहता हो तो उससे बच्चे को स्नान कराना चाहिए।

(६) स्नान कराने के समय बच्चे को होशियारी से पकड़े रहना चाहिए जिसमें वह हाथ से फिसल या गिर न जाय।

(७) बच्चे का सारा शरीर जल्दी जल्दी धो डालना चाहिए। नहलाने में पाँच मिनट से अधिक समय नहीं लगना चाहिए; और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि नहलाने के समय कमरे में तेज़ हवा का झोंका न आवे। यदि तेज़ हवा न चलती हो तो धूप में नहलाना अधिक उत्तम है। उस दशा में नहलाने से पहले उसके शरीर पर थोड़ी ढेर तक धूप लगने देनी चाहिए। सूर्य की वे किरणें बच्चे के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होती हैं। सिर की सफ़ाई में विशेष ध्यान देना चाहिए, क्योंकि प्रायः उसमें बहुत सी धूल और गर्त जम जाती है। बालों में कंघी करके उन्हें भी साफ़ रखना चाहिए।

(८) अधिक साबुन मलने से खुरकी पैदा होती है। यदि साधारण तरह से धोने से ही बाल बहुत खुरक या रूखे हो जायें, तो उनमें थोड़ा सा चिकना पदार्थ लगा देना चाहिए जिसमें धोने से उनकी जो स्वाभाविक चिकनाहट निकल जाती है, वह फिर आजाय। इस काम के लिए किसी प्रकार के तेल का व्यवहार किया जा सकता है। श्रुत और तापमान को देखते हुए यदि बच्चे को सप्ताह में एक या दो बार सारे शरीर में पहले तेल मलकर तब नहलाया जाय, तो उससे बहुत लाभ होता है। बच्चे की गरदन और उसके धास पास का स्थान विशेष रूप से साफ़ करना चाहिए; क्योंकि प्रायः दूध पिलान में उसका कुछ अंश गरदन पर गिरकर जम जाया करता है। इसके सिवा बगल, कोहनी, रान और कमर का पिछला भाग आदि भी खूब अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए।

(९) बच्चे का शरीर जल्दी-जल्दी और पूरी तरह से पोंछना और सुखाना चाहिए। सबसे पहले सिर पोंछना चाहिए और तब नीचे कं अंग पोंछने चाहिए। मोटे बच्चों के शरीर में अनेक स्थानों पर और पैरों तथा शरीर के बीच में और जोड़ों आदि पर जो शिकन होती

है, वे भी अच्छी तरह साफ़ की जानी चाहिए; क्योंकि प्रायः ऐसे ही स्थानों पर से चमड़े की बीमारियाँ पैदा होती हैं। यदि ऐसे स्थानों पर बोरेसिक पाउडर छिड़क दिया जाया करे तो चमड़े की सूजन आदि का भय कम हो जायगा।

(१०) लड़के के पेशाब करने की जगह पर जो चमड़ा आगे की ओर बढ़ा हुआ रहता है, उसमें की मौल आदि भी साफ़ करनी चाहिए। यदि ऐसा न किया जायगा तो उसमें खुजली होने लगोगी जिससे वह अग्न सूज जायगा। इसी प्रकार लड़कियों का यह अंग भी अच्छी तरह साफ़ किया जाना चाहिए।

(११) नाखून—छोटी अवस्था से ही बच्चों के नाखून बीच-बीच में काटते रहना चाहिए। यदि नाखून न काटे जायेंगे और बढ़ जायेंगे तो इधर-उधर हाथ पैर पटकने में उनके कारण बच्चे के चेहरे पर खरोच लग जायगी।

वस्त्र—शरीर के चमड़े या खाल का जो महत्त्व है, वह ऊपर बतलाया जा चुका है। हम इस बात की ओर भी पाठकों का ध्यान दिलाना आवश्यक समझते हैं कि शरीर की खाल के ठीक तरह से काम करते रहने के लिए उसमें बाहर की हवा लगती रहनी चाहिए जिससे उसके अन्दर की गन्धगी बराबर बाहर निकलती रहे। बच्चों के लिए कपड़े पसन्द करने के समय इस सिद्धान्त का पूरा ध्यान रखना चाहिए। हाँ ऋतु आदि के प्रभाव की उपेक्षा नहीं की जा सकती और कपड़े भी बराबर ऋतुओं के अनुसार ही होने चाहिए। नीचे हम कुछ ऐसी बातें बतलाते हैं जिनसे माता-पिता को बच्चों के लिए कपड़े पसन्द करने में सहायता मिलेगी।

कपड़े ऐसे होने चाहिए जो शरीर का ताप न हरण करें—गरमी बाहर न निकलने दें। जाड़े के दिनों में गरम कपड़ा होना चाहिए पर ऐसा न होना चाहिए कि शरीर को हवा ही न लग सके और उसमें की गन्धगी ही भाप के रूप में बाहर न निकल सके। नहीं तो

गन्धगी को बाहर निकलने का रास्ता न मिलेगा और चमड़ा शरीर का तापमान ठीक रखने का अपना काम न कर सकेगा। इसलिए पहनने के कपड़े ऐसे होने चाहिए जिनमें बहुत ही छोटे छोटे सूरख हवा आने जाने के लिए हों। बच्चों के शरीर की खाल बहुत ही कोमल होती है और खुरदुरे कपड़ों से उन्हें बहुत कष्ट होता है, इसलिए उनके कपड़े मुलायम होने चाहिए। वे तौल में भी हलके होने चाहिए जिसमें बच्चों के शरीर पर भार न हो जायें।

कपड़े ऐसे होने चाहिए जिनसे बच्चों को हाथ-पैर झुलाने में कोई कठिनाई न हो। उनके तन्दुरुस्ती के साथ बढ़ने-फूलने के लिए उनके अंगों का स्वतन्त्रतापूर्वक हिलना-झुलना बहुत आवश्यक है। इसलिए लम्बे और उलझनेवाले कपड़ों का कभी व्यवहार न होना चाहिए। जो कपड़े छोटे और तंग हो गये हों, वे बच्चों को बड़े होने पर नहीं पहनाने चाहिए।

कपड़े ऐसे भी नहीं होने चाहिए जिनसे शरीर के किसी अंग पर अनावश्यक रूप से दबाव पड़ता हो। प्रायः लोग बच्चों की छाती पर बहुत से कपड़े लाद देते हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए, क्योंकि छाती को फैलने की आवश्यकता होती है। छाती पर कपड़ों का जो भाग पड़ता हो, वह बहुत तंग या कसा हुआ नहीं होना चाहिए; और कपड़े ऐसे नहीं होने चाहिए जिन्हें पहनाने या उतारने में कठिनाई हो। पिनों की जगह बटनों या फीतो आदि का व्यवहार करना बहुत अच्छा है।

गरमी के दिनों में कपड़े पतले या महीन होने चाहिए और ऐसे होने चाहिए जिनमें से सूर्य की किरणें बराबर अन्दर आ सकें। स्वास्थ्य के लिए धूप लाभदायक होती है। जिस प्रकार बच्चों को बिना ठीक तरह से कपड़े पहनाये हुए भिन्न भिन्न ताप-मानों में इधर-उधर बहुत घूमने देना हानिकारक है, उसी प्रकार उन्हें बहुत से कपड़ों से लाद देना भी हानिकारक है।

खहड़, ऊन और रेशम आदि बहुत शोषक होते हैं और उनमें से हवा बहुत अच्छी तरह आ जा सकती है; इसलिए अन्तर या नीचे पहनने के लिए इन चीजों के कपड़े बनाना बहुत अच्छा है।

**बच्चों के कपड़े—पेट पर बाँधने की पट्टी—**बच्चों के कपड़ों में पट्टी एक बहुत उपयोगी चीज़ है। विशेषतः जाड़े के दिनों में और बच्चे के जीवन के पहले दो तीन महीनों में उसका और भी अधिक उपयोग होता है। इसके बाद पट्टी बांधना बन्द किया जा सकता है। कुछ अवस्थाओं में ऐसा होता है कि बच्चे को ठंड लग जाने पर उसके पेट में भी कुछ तकलीफ़ होने लगती है। या तो उसे दस्त आने लगते हैं और या कै होने लगती है। ऐसी दशा में उसके पेट पर केवल पट्टी बांधकर ही उसका कष्ट दूर किया जा सकता है। यदि फलालैन या खहड़ की पट्टी लेकर दोहरी कर ली जाय तो उससे अच्छी तरह काम चल सकता है। इससे आँते अच्छी तरह गरम रहेंगी और सरदी होने की सम्भावना कम हो जायगी। पट्टी २० इंच लम्बी और ६ इंच चौड़ी होनी चाहिए। इसमें जोड़ की जगह ऊपर और नीचे दोनो ओर छोटी छोटी सेप्टी पिने लगा देनी चाहिए। पट्टी बहुत अधिक कसकर नहीं बाँधी जानी चाहिए, नहीं तो इससे आँतों के आवश्यक परिचालन और छाती के नीचे के भाग के परिचालन में बाधा पड़ेगी। आरम्भ के दो तीन महीनों के बाद पेट या पेड़ पर पट्टी बाँधने की आवश्यकता नहीं रह जायगी। हाँ यदि बच्चा बहुत अधिक दुबला हो और उसके पेड़ या पेट में इतनी चरबी न हो कि भीतरी अंगों की पूरी पूरी रक्षा कर सके, तो उस दशा में अवश्य पट्टी की कुछ और दिनों तक आवश्यकता होगी। पट्टी ऐसी होनी चाहिए जिससे सारा पेट ढक जाय।

**रूमाल—**ज्यों ही बच्चा पेशाब करे या पाखाना फिरे और उसका रूमाल गन्दा हो जाय, त्यों ही वह बदल दिया जाना चाहिए। वह रूमाल तुरन्त धो भी ढालना चाहिए। इससे बच्चे के चूतड़ों पर

खुजली आदि नहीं होने पावेगी। ये रूमाल तिकोने होने चाहिए और आकार में बहुत छोटे नहीं रहने चाहिए।

कमीज़ या कुरता ऐसे होने चाहिए जिसके बटन आगे की ओर हों। बच्चों के लिए स्वेटर भी एक अच्छा पहनावा है। स्वेटर बदन में खूब चुस्त आता है और वह जल्दी कहीं फँसता या फटता नहीं। बहुत अधिक फैन्सी कपड़ों के कारण बच्चों को इधर-उधर हिलने-डोलने में कठिनाता होती है। प्रायः लोग सुन्दरता के विचार से लड़कों के लिए अधिक ऊँचे निकर बनवाते हैं। पर ऐसे निकर अच्छे नहीं होते, क्योंकि इनके कारण बच्चों का चमड़ा छिल जाने का भय रहता है। बच्चों के लिए कमरबन्द या पेटी अच्छी नहीं होती। बच्चों के कपड़ों में पिन्ने लगाना ठीक नहीं है। जूते भी बहुत समझ बूझकर पसन्द करने चाहिए। उनका पंजा चौड़ा होना चाहिए और एड़ियाँ जीची होनी चाहिए। जहाँ तक हो सके बच्चों को नगे पैर दौड़ने देना चाहिए, क्योंकि इससे पैरों का स्वाभाविक आकार बना रहता है।

रात के समय बच्चों के कपड़े उतार लेने चाहिए और उन्हें अच्छी तरह हवा में सुखा देना चाहिए, जिसमें दिन भर का लगा हुआ उसमें का पसीना सूख जाय और वे फिर दूसरे दिन पहनने के योग्य हो जायें। मातायें प्रायः यह एक भूल किया करती हैं कि रात के समय बच्चों पर बहुत अधिक कपड़े लाद देती हैं। इससे बच्चों को अच्छी तरह नींद नहीं आती। विशेषतः जो बच्चे बहुत ही नाजुक हों, उन्हें तो कभी रात के समय अधिक कपड़े नहीं पहनाने चाहिए।

**ऋतु और समय**—बच्चों के कपड़े ऋतु और समय के अनुसार होने चाहिए। गरमी के दिनों में कपड़े वज़न में भी हलके होने चाहिए और उनका रंग भी हलका होना चाहिए; और उनकी बनावट ऐसी होनी चाहिए जिसमें अन्दर चमड़े तक हवा सहज में पहुँच सके। इस सम्बन्ध में सबसे अधिक आवश्यक बात यह है कि सबसे नीचे या अन्दर जो कपड़ा हो वह या तो ख़ाक्सि ऊनी हो

या ऊन और सूत अथवा ऊन और रेशम मिला हुआ हो। जाड़े के दिनों में बच्चों को बहुत अधिक गरम कपड़े नहीं पहनाने चाहिए; क्योंकि अधिक कपड़े पहनने से अधिक पसीना होता है जिससे बच्चे को सरदी या जुकाम हो जाने का भय रहता है। जाड़े में पैर विशेष रूप से गरम रखने चाहिए। उन दिनों टांगें नंगी नहीं रहनी चाहिए। इससे भी अनेक प्रकार के रोग होने का भय रहता है। गरमी के दिनों में जब हवा गरम रहती है, बच्चों को जहाँ तक हो सके, कम कपड़े पहनाकर इधर-उधर घूमने देना चाहिए। जाड़े में उपयुक्त गरम कपड़े पहनाने से बच्चों की सरदी, जुकाम और खाँसी से रक्षा रहती है और उन्हें कै या दुस्त सरीखी पाचन-सम्बन्धी बीमारियाँ भी नहीं होने पातीं।

**बच्चों को नियमित रूप से पाखाने और पेशाब की आदत डालना**—यह बहुत ही आवश्यक है कि बच्चों को आरम्भ से ही ठीक समय पर पेशाब करने और पाखाना फिरने की आदत डाली जाय। जन्म से ही उन्हें ऐसा अभ्यास डालना चाहिए कि वे ठीक समय पर पेशाब किया करें और ठीक समय पर पाखाना फिरा करें। इससे केवल बार बार रुमाल घोने की कठिनता से ही रक्षा नहीं होगी, बल्कि बच्चों को नियमित रूप से रहने की शिक्षा भी मिलेगी। बच्चे को ऐसी आदत डालने के लिए इस बात की आवश्यकता होती है कि माता बहुत धैर्य और अव्यवसाय से काम ले। पर यदि वह बच्चे को ऐसी आदत डाल देगी तो बच्चे को कब्जियत का रोग नहीं होने पावेगा। यह कब्जियत का रोग ऐसा बुरा होता है कि जब एक बार हो जाता है, तब जन्म भर बहुत कष्ट देता है।

जन्म लेने के बाद दो तीन दिन तक बच्चा दिन रात में तीन या चार बार पाखाना फिरता है। जन्म लेने से पहले ही बच्चे की आँतों में जो मल जमा हो जाता है, वह इन दो तीन दिनों में निकलता

है। यह मल गहरे भूरे रंग का होता है। तीसरे या चौथे दिन पाखाने का रंग पीला हो जाता है। आरम्भ में तो एक दो दिन तक नित्य तीन चार बार पाखाना होता है और फिर उसके बाद प्रायः दिन में दो बार पाखाना होता है।

माता को उचित है कि वह नित्य बच्चे के पाखाने की अवस्था देख-कर अपना सन्तोष कर लिया करे। उसे नित्य स्वयं बच्चे का पाखाना देखना चाहिए और यह देखना चाहिए कि उसका रंग और रूप आदि जैसा चाहिए, वैसा है या नहीं। यदि उसमें कोई साधारण बात हो तो उसे उस पर ध्यान देना चाहिए। यदि इन सूचनाओं पर ध्यान दिया जाय और इनके अनुसार काम किया जाय तो बच्चों की बहुत सी बीमारियाँ रोकी जा सकती हैं। अपनी मा का दूध पीनेवाले स्वस्थ बच्चों का पाखाना या तो नारंगी रंग का होना चाहिए या सुनहले पीले रंग का। वह बहुत अधिक पतला, हरे रंग का या जमा हुआ और थक्के के रूप में नहीं होना चाहिए। यदि बच्चे का पाखाना इस प्रकार का हो तो माता को चाहिए कि वह बच्चे का भी और साथ साथ स्वयं अपना भी भोजन बदल दे। बच्चे के पाखाने में किसी प्रकार की दुर्गन्ध भी नहीं होनी चाहिए। अगर उसमें तेज़ और अप्रिय गन्ध हो तो समझ लेना चाहिए कि पाखाने में कुछ खराबी है। बच्चों को कभी कभी तो हरे रंग का पाखाना हो जाया करता है; पर यदि माँ का दूध पीनेवाले बच्चे को प्रायः हरे रंग का पाखाना हुआ करता हो तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। माता को यह भी देखते रहना चाहिए कि रूमाल पर बच्चे के पेशाब का दाग तो नहीं पड़ता है। प्रायः बच्चों के रोने का कारण यह हुआ करता है कि उनका रूमाल पेशाब आदि से तर हो जाता है जिससे उन्हें कष्ट होता है। इसलिए रूमाल थोड़ी थोड़ी देर पर बदले जाने चाहिए; क्योंकि पेशाब से तर रूमाल के कारण बच्चों को बहुत जल्दी कष्ट मालूम होने लगता है। बच्चे के शरीर का ऊपरी चमड़ा बहुत नाजुक होता है और पेशाब या पाखाने आदि

के लगने से उसमें बहुत जल्दी खुजली होने लगती है, जिससे वह बेचैन हो जाता है और खिजलाने लगता है। इसलिए माता को चाहिए कि वह बच्चे के शरीर का ऊपरी चमड़ा खूब अच्छी तरह साफ़ रखा करे। जिन बच्चों की अवस्था कुछ अधिक हो गई हो, माता को चाहिए कि उन्हें नित्य ठीक समय पर पाखाने जाने के लिए विवश किया करें, चाहे उन्हें पाखाना आता मालूम हो या न हो। उन्हें सबरे के समय पाखाने जाने के लिए कहना बहुत अच्छा है। इसके बाद उनका पाखाना देख लेना चाहिए और यह भी समझ लेना चाहिए कि उसमें कोई असाधारण बात तो नहीं है। भारत में स्त्रियाँ प्रायः बच्चों को अपने पैरों पर बैठाकर पाखाना फिराती हैं। यह ढंग विधायती कमेड पर पाखाने फिराने के ढंग से कहीं अच्छा और स्वाभाविक है। भारतीय ढंग में यह विशेषता है कि बच्चे की दोनों जंघिँ आकर पेट के साथ सट जाती है जिससे पेट के उन दो दुर्बल भागों को सहारा मिलता है जहाँ से अति उतरती हैं। जिस बच्चे के पेट की भीतरी दीवार कमजोर हो, उसे जब इस प्रकार का सहारा मिलेगा तो उसे अति उतरने का उतना भय न रह जायगा। पर कमेड पर पैर लटकाकर बैठनेवाले कमजोर लड़कों को इस प्रकार अति उतरने का कहीं अधिक भय रहेगा।

माता को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि ज्वरदस्ती पाखाना फिरने के लिए बच्चा बहुत अधिक ज़ोर न लगावे या न कांखे। उसे बच्चे के सिर पर सवार भी नहीं रहना चाहिए और यह नहीं कहना चाहिए कि अगर तुम कुछ भी पाखाना न फिरोगे तो मार खाओगे। यदि पाखाना होने को होगा, तो बहुत ही थोड़ा ज़ोर लगाने से हो जायगा। और यदि उस समय पाखाना न होने को होगा और उसके लिए बहुत ज़ोर लगाया जायगा, तो उससे लाभ तो कोई होगा ही नहीं, हाँ हानि बहुत कुछ हो सकती है।

**पेशाब के सम्बन्ध में ध्यान रखना**—बच्चों को इस बात की आदत डालनी चाहिए कि वे दिन में कई बार नियमित समय पर पेशाब किया करें। माता को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि बच्चा सोने से पहले एक बार पेशाब कर लिया करें।

**बिस्तर पर पेशाब करना**—दुर्बल बच्चे प्रायः बिस्तर पर ही पेशाब कर दिया करते हैं। पर यदि बच्चों को बहुत ही छोटी अवस्था में अच्छी तरह शिचा दी जाय तो फिर वे शायद ही कभी बिस्तर पर पेशाब करेंगे। जो बच्चे सोये सोये बिस्तर पर पेशाब कर दिया करते हों, उन्हें खुली डवा में कसरत करने की आवश्यकता होती है। इससे उनका स्वास्थ्य सुधरेगा और यह आदत छूट जायगी। ऐसे बच्चों को बहुत ही सादा भोजन दिया जाना चाहिए। यदि इतनी बातों का ध्यान रखने पर भी उनकी अवस्था में सुधार न हो, तब डाक्टर को दिखलाना चाहिए। हम यह भी बतला देना चाहते हैं कि बच्चों का यह दोष दूर करने के लिए उन्हें कभी मारना पीटना नहीं चाहिए। इससे बच्चों की आदत तो छूटेगी ही नहीं, उल्टे वे और अधिक दुर्बल तथा डरपोक हो जाते हैं और उनका यह दोष पहले से और भी बढ़ जाता है।

**मुँह की रक्षा**—जब तक बच्चे के दात न निकले, तब तक उसके मुँह की कोई विशेष रक्षा करने की आवश्यकता नहीं होती। उस समय उसका मुँह घेना या पोंछना बिल्कुल अनावश्यक होता है। इससे लाभ कुछ भी नहीं होता, हा हानि अवश्य होती है। वह बच्चे के मुँह पर जितना ही कम ध्यान देगी, उसे वहा उतनी ही कम खराबो दिखाई देगी। बच्चे का मुँह साफ रखने के लिए माता को चाहिए कि वह उसे दूध पिलाने से पहले और बाद अपने स्तनों की धुँडिया अच्छी तरह धो डाला करें। यदि ओतल या शीशी से दूध पिलाया जाता हो तो उसका रबरवाला मुँह पानी में उबाल देना चाहिए। यदि इन सब बातों का ध्यान रखा जायगा तो बच्चे के मुँह

में कोई रोग आदि न होगा। बड़ी अवस्था के बच्चों के लिए स्वास्थ्य के बन्ही नियमों के पालन की आवश्यकता होती है जिनका पालन बड़ी अवस्था के लोग करते हैं। स्थायी दाँतों का स्वस्थ और ठीक रहना बहुत कुछ दूध के दाँतों के स्वस्थ रहने पर ही निर्भर करता है। इसलिए माता को दूध के दाँतों पर पूरा पूरा ध्यान देना चाहिए। इसके सिवा दूध के दाँत ही स्थायी दाँतों की नींव होते हैं और इनका ढंग निश्चित करते हैं, इसलिए जितने अधिक समय तक हो सके, दूध के दाँतों को बना रहने देना चाहिए। बच्चे का मुँह नियमित रूप से तो साफ़ कराना ही चाहिए, पर साथ ही उससे ख़ूब अच्छी तरह कई कुत्से कराने चाहिए जिसमें दाँतों की सतह के ऊपर खाने पीने की चीज़ों का जो अंश जमा हुआ हो, वह भी बाहर निकल जाय।

**बच्चों की नींद**—न सोने या कम सोनेवाले बच्चों की अपेक्षा अधिक सोनेवाले बच्चे जल्दी बढ़ते और बलवान् होते हैं। बच्चे का जीवन गरमी, भोजन और नींद पर ही निर्भर करता है। यदि इन तीनों में से किसी एक में कोई बाधा पड़ती है तो बाकी दोनों दाँतों में भी आपसे आप बाधा पड़ जाती है। इसलिए माता को सदा ध्यान-पूर्वक यह देखते रहना चाहिए कि बच्चा अच्छी तरह सोता है या नहीं। और यदि वह अच्छी तरह न सोता हो तो उसके न सोने के कारण का पता लगाना चाहिए।

**साधारणतः कितनी देर तक सोना चाहिए**—जन्म होने पर दो या तीन दिनों तक बच्चा प्रायः हर दम सोया करता है। और पहले सप्ताह में वह चौबीस घंटों में से प्रायः बाईस घंटे सोया करता है। इस बीच में वह केवल भूख, बेचैनी और पीड़ा आदि के कारण ही जागता है। प्रायः वह दूध पीने के लिए जागता है और दूध पी कर फिर सो जाता है। आरम्भ के तीन महीनों में बच्चे को नित्य दिन रात में प्रायः इक्कीस घंटे सोना चाहिए। उसके बाद के तीन

महीने में दिन रात में उन्नीस घंटे और छः महीने की अवस्था होने पर सोलह घंटे नित्य सोना चाहिए। एक से पांच वर्ष तक की अवस्था के बच्चों को दिन रात में चौदह घंटे सोने की आवश्यकता होती है। इससे पाठकों को यह पता चल गया होगा कि बच्चा जितना ही छोटा होता है, उसे उतना ही अधिक सोने की आवश्यकता होती है।

**उचित समय से कम सोना**—बच्चों को जितने समय तक सोना चाहिए, यदि वे उससे बहुत कम सोयें तो यह कहा जाता है कि उन्हें नींद न आने का या उन्निद्र रोग हो गया है। इसके कारण का शुरुआत पता लगाना चाहिए और उसका इलाज करना चाहिए। नहीं तो उसका स्वास्थ्य कुछ समय के लिए अथवा सम्भव है कि सदा के लिए खराब हो जाय।

बच्चे बहुत जल्दी और सहज में सो जाते हैं। उन्हें अधिक अवस्थावाले आदमियों की तरह नींद की प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती। जब बच्चे के साधारण जीवन-क्रम में किसी प्रकार का विघ्न पड़ता है, तभी उसे नींद न आने का रोग होता है। इसलिए बच्चे को नियमित रूप से और ठीक समय पर सोने की आदत डालनी चाहिए; और माता को चाहिए कि वह बच्चे को ऐसी आदत डालने पर ज़ोर दिया करे।

(१) **बच्चों को नींद न आने के कारण**—यदि बच्चे को दूध ठीक तरह से न पचता हो, उसकी ठीक तरह से व्यवस्था न की जाती हो, उसके शरीर में पेशाब या पाखाना आदि जमा हो या वह ऐसी अवस्था में हो कि उसे कष्ट पहुँचता हो तो उसे नींद नहीं आती। यदि वह मा का दूध पीता हो तो भूखे होने के कारण भी उसे नींद नहीं आती।

(२) कभी कभी ऐसा होता है कि बच्चे के सोने के कमरे में बहुत गरमी होती है। इससे भी बच्चों को ठीक तरह से नींद नहीं आती। इसलिए कमरे का तापमान मध्यम और सुखद होना चाहिए।

(३) कमरे में खूब अच्छी तरह हवा आना बहुत आवश्यक है।

(४) यदि कमरे में औंधेरा न होगा तो भी बच्चे को नींद न आवेगी।

(५) जिस कमरे में बच्चा सोता हो, यदि उसमें बहुत से आदमी मिलकर बातचीत करेंगे और शोर मचावेंगे तो भी उसे नींद न आवेगी। इसलिए ऐसा नहीं करना चाहिए।

(६) प्रायः बच्चे प्यास लगने के कारण भी जाग उठते हैं; पर उनकी इस आवश्यकता पर बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है। बच्चा तो प्यास के मारे बार बार रोता है और माँ उसके मुँह में छाती देती है। यदि ऐसे समय उसे थोड़ा सा ताज़ा ठंडा पानी पिला दिया जाय तो वह सन्तुष्ट हो जाता है। यदि बच्चे को दूध पिलाने से पहले उसके सामने थोड़ा पानी रखा जाय तो वह शायद ही कभी पानी पीने से इनकार करेगा।

(७) कुछ मातायें अपने काम के सुभीते के विचार से बच्चों को उनके ठीक समय पर सोने नहीं देती और उसके कुछ देर बाद सुलाती हैं। इससे भी बच्चों की नींद जाती रहती है। ऐसे बच्चों का स्वभाव बहुत चिड़चिड़ा हो जाता है और वे सहज में शान्त नहीं होते।

(८) जिस बच्चे को ठीक तरह से और नियत समय पर दूध नहीं पिलाया जाता वह भी प्रायः असमय ही जाग उठता है। पर जिस स्वस्थ बच्चे को बराबर ठीक समय पर दूध पिलाया जाता है और जिसे ठीक तरह से दूध पीने और सोने आदि की शिक्षा दी जाती है, वह बराबर ठीक समय पर सो जाया करता है।

**बच्चों को ठीक तरह से सोने की आदत डालने का पूरा प्रयत्न—**प्रायः मातायें और दाइयाँ बच्चों को झूला झुला कर सुलाया करती हैं। पर झूला या पालना बच्चों में स्नायु-सम्बन्धी दुर्बलता उत्पन्न करता है और उसका कभी न्यवहार नहीं होना चाहिए। उसके कारण बच्चे को पूरी और सुख देनेवाली नींद नहीं आती।

इसके सिवा जब बच्चे को पालने में या झूलने पर सोने की आदत पड़ जाती है, तब फिर वह बिना उसके सोता ही नहीं। आगे चल कर इससे माता या दाई को बहुत अधिक कष्ट होता है, इसलिए बच्चे को पालने पर झुला कर कभी नहीं सुलाना चाहिए।

कुछ मातायें बच्चों को सुलाने के लिए थोड़ी सी अफीम दे दिया करती हैं। उनका मतलब यह होता है कि बच्चा जाग कर हमें कष्ट न पहुँचावे, हमें भी आराम करने को मिले। इससे बहुत अधिक हानि होती है। बच्चे को सुलाने के लिए जो अनेक प्रकार के शरबत आदि आते हैं, उनका भी कभी व्यवहार नहीं करना चाहिए।

बच्चों को सोने में मक्खिया भी कष्ट देती हैं। इससे बचाने के लिए उनके मुँह पर रुमाल नहीं डालना चाहिए बल्कि जाली का कोई टुकड़ा डाल देना चाहिए। रुमाल की अपेक्षा जाली में से बच्चा सहज में सास ले सकता है।

प्रायः माता बच्चे को दूध पिलाती पिलाती सो जाती है। थोड़ी देर बाद अबोध बच्चे के मुँह से झाली की धुँधी तो छूट जाती है और वह बिड़ौने पर के कपड़ों में अपना सिर गड़ा कर पड़ जाता है। जो स्त्रियाँ शराब आदि पीती हैं, वे ऐसी अवस्था में सोकर उठने पर देखती हैं कि दम घुटने के कारण बच्चा मर गया है। जब तक बच्चा दूध पीना समाप्त न कर ले, तब तक ऐसी माताओं को स्वयं कभी नहीं सोना चाहिए। उचित यह है कि बच्चे के लिए एक अलग छोटी खटोली का प्रबन्ध कर दिया जाय जिसमें उसे काफी ताज़ी हवा मिलती रहे। इससे बच्चे के दबने या कुचले जाने का भी भय न रह जायगा। एक ही बिस्तर पर वे बच्चों को एक साथ नहीं सुलाना चाहिए; क्योंकि बहुत पास पास और मुँह के साथ मुँह सटा कर सोने से दोनों को बतनी अच्छी और मीठी हवा नहीं मिलेगी जितनी मिलनी चाहिए।

प्रायः मातायें बुरे बुरे आदमियों या हौवा आदि का नाम लेकर बच्चों को डराया करती हैं। ऐसा कभी नहीं करना चाहिए।

**बच्चे के दाँत निकलना**—साधारण नियम यह है कि जब बच्चा छः या सात महीने का हो जाता है, तब उसके दाँत निकलने लगते हैं। पर कुछ बच्चों के दाँत इसके और भी बाद निकलते हैं। पहले अस्थायी रूप से जो दाँत निकलते हैं, वे संख्या में बीस होते हैं और दूध के दाँत कहलाते हैं; और प्रायः तीसवें महीने के अन्त तक ये सब दाँत निकल आते हैं। छठे वर्ष में दूध के दाँत टूटने लगते हैं और उनके स्थान पर स्थायी दाँत निकलने लगते हैं। पहले या दूध के दाँत प्रायः दो दो साथ निकलते हैं।

भिन्न भिन्न दाँतों के निकलने का औसत समय और क्रम इस प्रकार है—

- (१) नीचे के दो बीचवाले सामने के दाँत . . . ६ से ९ महीने तक  
(२) ऊपर के चार बीचवाले सामने के दाँत . ८, १२, , ,  
(३) नीचे के दो आस-पास के दाँत और

- चार अगली डाढ़े . . . १२, १५, , ,  
(४) चार कुचलियाँ .. १८, २४, , ,  
(५) चार पिछली दाढ़े . २४, ३०, , ,

एक वर्ष की अवस्था में बच्चे के	६ दाँत होने चाहिए
छठे वर्ष	१२, , , , ।
दो वर्ष	१६, , , , ।
ढाई वर्ष	२०, , , , ।

इन दाँतों के निकलने के क्रम में कभी कभी कुछ अन्तर भी पढ़ जाता है।

यदि बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा हो तो उसे दाँत निकलने के समय कोई कष्ट नहीं होता। प्रायः दाँत निकलने के समय बच्चों को कुछ खुमार हो जाया करता है। यदि यह खुमार २४ घंटे से अधिक रहे और उसके बाद बढ़े तो डाक्टर को दिखलाना चाहिए।

**दाँत निकलने में कष्ट**—साधारणतः दाँत निकलने के समय बच्चों को कोई कष्ट नहीं होता। पर कभी कभी कुछ ऐसे लक्षण भी दिखाई पड़ते हैं जिनसे यह सूचित होता है कि बच्चे के मुँह में किसी प्रकार का कष्ट है या उसका स्वास्थ्य बिगड़ रहा है।

बच्चों को अनेक प्रकार के जो साधारण रोग हुआ करते हैं, उनके सम्बन्ध में पुराने डॉक्टरों के चिकित्सक प्रायः यही कहा करते हैं कि ये रोग दाँत निकलने के कारण ही होते हैं। पर आज-कल के डाक्टरों का विचार यह है कि दाँत निकलना एक विलकुल स्वाभाविक कार्य है और उससे बच्चे के स्वास्थ्य में कोई परिवर्तन नहीं होता। यदि दाँत निकलने के समय बच्चे का स्वास्थ्य कुछ बिगड़ जाय तो यह समझना चाहिए कि दाँत निकलने के साथ ही साथ उसे कोई और रोग भी हो रहा है और यह उसी का लक्षण है। आज-कल पढ़े-लिखे लोगों का भी विश्वास है कि दाँत निकलने के कारण बच्चे को बुखार, हलकी सासी या दस्तों आदि की शिकायत हो ही जाया करती है। इसलिए पहले कई दिन तक लोग इन रोगों का कोई इलाज नहीं करते और यही समझते हैं कि ये सब अस्थायी लक्षण हैं और दाँत निकलने के कारण ही उत्पन्न हुए हैं।

**(१) उपयोगी सूचनाएँ**—दाँत निकलने के समय बच्चे के मुँह से प्रायः लार टपकती है। ऐसी अवस्था में उसकी छाती पर गद्दी बाँध देनी चाहिए और जब एक गद्दी भीग जाय, तब दूसरी बदल देनी चाहिए।

**(२)** यदि हर बार दाँत निकलने के समय बच्चे को कोई कष्ट होता हो तो उसकी आबहवा बदल देनी चाहिए, उसे किसी दूसरे स्थान पर ले जाना चाहिए। इससे उसका स्वास्थ्य सुधर जायगा और दाँत निकलने के समय उसे जो कष्ट होता है, उससे वह बच जायगा।

**(३)** यदि बच्चा कुछ बीमार हो जाय तो केवल दाँत निकलने को ही उसका एक-मात्र कारण नहीं समझ लेना चाहिए। दाँत निकलने के कारण मसूड़ों में जो दर्द होता है, यदि उस दर्द के कारण बच्चा

दूध न पी सकता हो तो छातियों में से दूध निकालकर चम्मच की सहायता से उसे पिलाना चाहिए।

(४) बाज़ार में कई तरह के शरबत और चूर्ण बिकते हैं जिनके सम्बन्ध में यह कहा जाता है कि इनके व्यवहार से बच्चों के दाँत बहुत सहज में निकल आते हैं और उन्हें कोई कष्ट नहीं होता। ऐसी दवाओं का कभी व्यवहार नहीं करना चाहिए। जिस दवा के बारे में यह पता ही न हो कि वह किन किन चीज़ों से बनी है, अपने बच्चे पर कभी उसकी परीक्षा मत करो।

**चेचक का टीका और उसका इतिहास**—जब पहले लोगो को यह पता चल गया कि एक बार चेचक निकल चुकने पर आदमी सदा के लिए इस रोग से बच जाता है, तब संसार के भिन्न भिन्न भागों में लोग इस बात की जाँच करने लगे कि कौन सा ऐसा उपाय है जिससे कृत्रिम रूप से इस रोग का विष शरीर में पहुँचा कर सदा के लिए मनुष्य की इस रोग से रक्षा की जा सकती है। वियना के प्रो० क्लेमेन्स वान पिर्केट साहब लिखते हैं कि चेचक का टीका लगाने का सबसे पुराना उद्गम वह है जो बहुत आदि-काल से भारत के ब्राह्मण (भारतवासी) काम में लाते रहे हैं। उनका कथन है—“उनके यहाँ का चेचक के टीके का उद्गम हमारे आज-कल के उद्गम से बहुत कुछ भिन्नता-शुद्धता है और चीन, अरब तथा सरकेशियन जातियों में जो उद्गम प्रचलित है, उनकी अपेक्षा वह कहीं अधिक ध्यान देने योग्य है। ईंगलैंड के जेनर नामक एक चिकित्सक ने अठारहवीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में चेचक के टीके का वह उद्गम निकाला जो इस समय संसार के सभी सम्य देशों में माना और काम में लाया जाता है। इस महान् आविष्कार के लिए मानव-जाति पर इस महान् चिकित्सक का जितना अधिक और स्थायी ऋण है, उतना शायद और किसी का नहीं है। चेचक के टीके के सम्बन्ध में अब तक माता-पिताओं में अनेक प्रकार के मिथ्या अम फैले हुए हैं। पर जब बच्चे को यह रोग हो जाता है और उसके प्राण

संकट में पड़ जाते हैं, तब उन लोगों को तुरन्त अपनी मूल मालूम हो जाती है। यद्यपि चेचक के टीके के कारण मानव-जाति का बहुत अधिक कल्याण हुआ है; पर फिर भी लोग ठीक समय पर बच्चे को चेचक का टीका नहीं लगवाना चाहते। इससे बच्चे की जान पर आ बनने का भय होता है। यदि एक वर्ष से कम अवस्था के बच्चे को चेचक का टीका न लगा हो और इस बीच में उसे छोटी माता निकल आवे, तो यह बात प्रायः निश्चित है कि वह मर जायगा। और पाँच वर्ष से कम अवस्था वाले ऐसे बच्चों में से प्रायः आधे बच्चे मर जायेंगे। जो थोड़े से बच भी रहेंगे, वे शायद अन्धे हो जायेंगे। केवल टीका लगाने से ही चेचक से रक्षा हो सकती है।

यदि पास-पड़ोस में किसी को माता या चेचक निकले तो वहाँ के सब लोगों को फिर से टीका लगवाना चाहिए। यहाँ तक कि जो लोग पहले टीका लगवा चुके हों, उन्हें भी लगवा लेना चाहिए। उस समय जो कुछ थोड़ी बहुत संकट होगी, उसके सिवा फिर उन्हें और कोई संकट न सहनी पड़ेगी। अस्पतालों में जो डाक्टर और दाइयाँ आदि चेचक के रोगों की चिकित्सा या सेवा-शुश्रूषा करती हैं, उनकी रक्षा केवल टीका लगवाने से और दोबारा टीका लगवाने से ही होती है।

यदि पास में कहीं किसी को चेचक निकली हो तो बच्चे को जहाँ तक जरूरी हो सके, टीका लगवा देना चाहिए। यदि बच्चे का स्वास्थ्य ठीक न हो और पास-पड़ोस में कहीं चेचक भी न फैली हो तो टीका लगवाने का काम तब तक टाला जा सकता है जब तक बच्चा पूरी तरह से अच्छा न हो जाय।

**चेचक के टीके से होनेवाली बीमारी**—टीका लगवाने के पाँचवें दिन बच्चे को कुछ थोड़ा सा ज्वर चढ़ता है और उसके बाद तीन चार दिन तक बना रहता है। वह कुछ क्रोधी और चिड़चिड़ा हो जाता है और रात को चैन से नहीं सोता। कभी कभी कुछ दस्त भी आने लगते हैं और नवे या दसवें दिन उसकी बाँह कुछ सूज आती है;

वह स्थान कुछ खाल हो जाता है और जलने लगता है। टीके के निशान के चारों ओर एक इंच या इससे कुछ अधिक दूरी तक वह सूजन बढ़ती है। पर धीरे धीरे ये सब बातें जाती रहती हैं और यह डर की कोई बात नहीं होती। यदि गरदन या बगल की गिरिटिया कुछ बढ़ जायँ तो भी कोई चिन्ता नहीं करनी चाहिए। ज्यों ही शरीर में से टीके का ज़े़र कम होगा, त्यों ही गिरिटिया भी अपने पुराने रूप में हो जायँगी। इसलिए जब तक डाक्टर कोई दवा देने के लिए न कहे, तब तक माताओं को उचित है कि वे बच्चे को इस बीच में कोई दवा न दें। उन्हें केवल इतना ही ध्यान रखना चाहिए कि कोई गन्दी चीज़ टीके के निशानों तक नहीं पहुँचनी चाहिए और बच्चे की बांह पर कोई थोढ़-चपेट नहीं लगनी चाहिए। ऊपर जो खुरद जमे हुए हो, उन्हें कभी छेड़ना नहीं चाहिए। वे आप से आप गिर जायँगे। जब बच्चा दस वर्ष का हो तब या उसके कुछ ही बाद उसे फिर से टीका लगवा देना चाहिए।

**बच्चे का स्नायु-सम्बन्धी स्वास्थ्य**—मस्तिष्क का अच्छी तरह से विकास होने—बढ़ने-फूलने—के लिए इस बात की आवश्यकता होती है कि आस-पास की परिस्थिति बहुत ही शान्तिपूर्ण और सुखद हो और कोई ऐसी बात न होने पावे जिससे अनावश्यक उत्तेजना या आवेश उत्पन्न हो।

कुछ लोग बच्चों के साथ खेलते समय उन्हें बहुत अधिक हँसाते हैं और अनेक प्रकार के इशारे दिखाकर, शब्द सुनाकर और चेष्टाएँ कर के उन्हें इतना उत्तेजित करते हैं कि वे किलकारी मारकर हँसते और चिल्लाने लगते हैं जिससे ऊपर से देखने से यह जान पड़ता है कि वे प्रसन्न हो रहे हैं। ऐसी बातों से माता-पिता और देखनेवाले दूसरे लोगों को भले ही बहुत आनन्द आता हो, पर यह निश्चय है कि इन बातों से बच्चों के स्नायुओं पर बहुत ही हानिकारक प्रभाव पड़ता है। विशेषतः यदि सन्ध्या के समय इस प्रकार की बातें की जायँ तो इनसे

बच्चों को और भी अधिक हानि पहुँचती है। बच्चों को प्रायः शान्त रखना ही अच्छा होता है और कम से कम बच्चे की अवस्था के पहले वर्ष में तो इस प्रकार के खेल-तमाशे आदि बिल्कुल ही न होने चाहियें।  
( होल्ड का मत )

**बच्चे को चरित्रवान् बनाना**—बहुत कम माता-पिता ऐसे होते हैं जो बहुत बचपन में ही बच्चे की मानसिक स्थिरता की नींव रखने की आवश्यकता समझते हैं। इस प्रकार की मानसिक साम्य स्थिति पर ही आगे चलकर बच्चे के चरित्र की दृढ़ता निर्भर करती है। जैसा कि डा० गोसेल ने कहा है—“जिस प्रकार नींव और चौखटे आदि से किसी मकान का स्वरूप निश्चित होता है, ठीक उसी प्रकार बच्चे के जीवन के आरम्भ के वर्षों में उसका चरित्र निश्चित होता है।” आरम्भ के छः वर्षों में ही बच्चे की सब आदतें बन या बिगड़ जाती हैं और इन्हीं आदतों से चरित्र बनता या बिगड़ता है। प्रायः माता-पिता ये बातें जानते ही नहीं; और यदि उनमें से कुछ लोग ये बातें जानते भी हैं तो वे भी ऐसी महत्व की बात की ओर विशेष ध्यान नहीं देते। पर यह बात ऐसी है जो बच्चे के स्वस्थ और पूर्ण विकास का एक बहुत बड़ा अंग है। यदि वे यह समझते हों कि चरित्र सुधारने की शिष्टा बच्चे को कहीं और जगह से या बाहर से मिलेगी तो वे बड़ी भूल करते हैं। बच्चे के चरित्र पर ही उसका भावी कल्याण बहुत कुछ निर्भर करता है और उसका यह चरित्र केवल उसके माता-पिता ही बना सकते हैं। बच्चे के अगले जीवन में जो सफलता या विफलता होती है, यदि उसके मूल का पता लगाया जाय तो वह मूल घर के आरम्भिक जीवन की शिष्टा में ही मिलेगा और उसके लिए मुख्य रूप से माता-पिता ही उत्तरदायी हैं। इस विषय में माता पिता को बच्चों के सामने स्वयं एक बहुत अच्छा आदर्श उपस्थित करना चाहिये। बच्चों का चरित्र बनाने में यह बात अधिक महत्व की है। उसे आरम्भ से ही आत्मगौरव, आज्ञाकारिता, आत्म-निर्भरता, सत्यता, स्वार्थत्याग और

सेवा-भाव आदि का बहुत बड़ा महत्त्व बतलाना चाहिए। इसके विपरीत अनाज्ञाकारिता, आत्म-विरोध का अभाव, स्वार्थपरता और इसी प्रकार की दूसरी बुरी प्रवृत्तियों का बिलकुल आरम्भ में ही नाश कर देना चाहिए। बच्चे के चरित्र का विकास करने में घर के उदाहरण का बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। घर की शान्ति का भी कुछ कम महत्त्व नहीं है। इससे बच्चे में मन की शान्ति और सामंजस्य आदि का भाव उत्पन्न होगा। पर यदि घर में माता-पिता और दूसरे सम्बन्धियों आदि में प्रायः लड़ाई-झगड़ा हुआ करता हो तो उससे बच्चे में भी अनिश्चितता और लापरवाही आदि बातें आ जाती हैं। यदि बच्चों को बराबर फिटकी-झुटकी मिला करे तो वे हर एक बात का दुर्भाव अपने मन में रखने लगते हैं। इससे वे बहुत दुःखी रहने लगते हैं और उनकी जीवनी शक्ति बहुत घट जाती है, जिसके कारण आगे चलकर कभी कभी उनका मस्तिष्क बहुत दुर्बल हो जाता है। बच्चे के केवल शारीरिक कल्याण का ही ध्यान रखने से काम नहीं चलता, बल्कि माता-पिता का यह भी कर्त्तव्य है कि वे उसकी आत्मिक आवश्यकताओं की भी पूर्ति किया करें। बचपन में ही इन सब बातों का पूरा पूरा ध्यान रखने की आवश्यकता होती है जिसमें आगे चलकर उसका बहुत अच्छा और दृढ़ मानसिक तथा नैतिक विकास हो। बच्चे की निरीक्षणशक्ति, विवेक, स्मरणशक्ति, इच्छाशक्ति तथा उसके भावों और आत्मा को बलवान् बनाना चाहिए जिसमें वह अच्छी और सुन्दर बातों का आदर करके उन्हें ग्रहण कर सके। बच्चे की आत्मिक शिक्षा के अन्तर्गत यही सब बातें आती हैं।

बच्चे का चरित्र बनाने में घर के बाद दूसरा महत्त्वपूर्ण-प्रभाव परिस्थितियों का पड़ता है। यह एक बहुत प्रसिद्ध कहावत है कि किसी आदमी का अच्छा या बुरा होना उसके संगी-साथियों से ही जाना जाता है। इसलिए माता-पिता का यह एक बहुत महत्त्वपूर्ण कर्त्तव्य हो जाता है कि वे ध्यानपूर्वक उन परिस्थितियों आदि को देखते रहें जिनमें

घर के प्रभाव-क्षेत्र के बाहर बच्चा रहता है। अर्थात् वे उसके संग-साथ आदि पर पूरा पूरा ध्यान रखें। यदि वह अबाधित रूप से बुरे लहकों के साथ रहने दिया जायगा तो घर की शिष्टा के सभी अच्छे प्रभाव नष्ट हो जायेंगे और उसके चरित्र के उचित विकास में बहुत बड़ी बाधा पड़ जायगी।

यदि सभी बातों में बच्चे को मनमाना काम करने दिया जायगा तो फिर न तो उसमें आत्मनिरोध की शक्ति रह जायगी और न अपने से बड़े और श्रेष्ठ पुरुषों के प्रति उसके मन में कोई आदरभाव ही रह जायगा। बड़े होने पर ऐसे बच्चों से माता-पिता को बहुत ही कष्ट और सन्ताप पहुँचता है। इसलिए यह बात बहुत ही आवश्यक है कि माता-पिता आरम्भ से ही इस सम्बन्ध में बच्चे पर पूरा पूरा नियन्त्रण रखें। बच्चे को सुधारते समय उसे कभी झिड़की-मुड़की या मारने-पीटने की धमकी नहीं देनी चाहिए। किसी ने बहुत ठीक कहा है कि बच्चों को ठीक तरह से शिष्टा आदि देने के लिए यह बहुत ही आवश्यक है कि उसके माता-पिता बहुत ही स्वच्छतापूर्वक रहें, उसे बराबर सज्जन और योग्य बनाने का प्रयत्न करें, उसके खान-पान की बहुत बुद्धिमत्तापूर्वक व्यवस्था करें और दृढतापूर्वक उनका परिचालन करें।

## बुरी आदते

**आरम्भिक सूचनायेँ**—जीवन के आरम्भिक वर्षों में और विशेषतः आरम्भ के छः वर्षों में ही बच्चों की आदते बनती बिगड़ती हैं। अच्छी आदतों की अपेक्षा बुरी आदते जल्दी पड़ जाती हैं। इस बात का ध्यान रखना माता-पिता का कर्त्तव्य है कि आरम्भ में ही बच्चों को बुरी आदते न पड़ जायें। इस प्रकार की बुरी आदतों को रोकने का सबसे अच्छा उपाय यही है कि उन आदतों का विकास ही न होने

दिया जाय—उन्हे आरम्भ मे ही नष्ट कर दिया जाय । यही बात हम इस प्रकार भी कह सकते है कि ज्यो ही बच्चे मे कोई बुरी आदत देखी जाय, त्यो ही वह रोक दी जानी चाहिए ।

जो बच्चा बिलकुल अकेला रहता है, वह प्रायः खराब आदते सीख लेता है । पर जो बच्चा और कई बच्चो के साथ रहता है, वह प्रायः आमोद-प्रमोद मे लगा रहता है और इसलिये उसके बुरी आदतें सीखने की कम सम्भावना रहती है । इसलिये माता पिता को उचित है कि वे ऐसी व्यवस्था करे जिसमे उनके बच्चो को अच्छे लड़कों की सहा-बत मे रहने का अवसर मिले और वे अच्छी अच्छी बातो मे लगे रहे । बच्चों को सुधारने की दृष्टि से मारना पीटना या और कोई दण्ड देना न तो उचित ही है और न आवश्यक ही । पर हां कुछ ऐसे अवसर भी आ सकते हैं जब कि उन्हे केवल सलाह देने की अपेक्षा कुछ अधिक कठोर उपायो का अवलम्बन करना पड़ता है । पर माता-पिता के लिए सबसे अच्छा उपाय यही है कि वे बच्चो को प्रेमपूर्वक और सतर्क होकर ही सब बाते समझावें जुझावे ।

**मिट्टी खाना**—प्रायः बच्चे मिट्टी खाते हुए देखे जाते है । पुरानी बढहलूमि या बार बार मलेरिया उबर के आक्रमण के कारण जिन बच्चो का स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है, उनमे यह आदत बहुत अधिक देखी जाती है । पर कुछ बच्चे ऐसे भी होते है जो बिलकुल स्वस्थ होते हुए भी मिट्टी खाते है । यदि आरम्भ मे ही इस आदत को रोकने का प्रयत्न न किया जाय तो यह आदत महीनो क्या बल्कि बरसों तक बनी रहती है । मिट्टी खाने से बच्चे का चेहरा पीला पड़ जाता है, वह बोदा हो जाता है और उसका पेट बड़ जाता है । स्वस्थ बच्चों के चेहरे पर जो चमक और गुलाबी रङ्गत होनी चाहिए, उसका उसमे अभाव होता है । जो बच्चे मिट्टी खाया करते हैं, उनकी भूख बिलकुल मारी जाती है, उन्हे ठीक तरह से पाखाना नहीं होता और कब्जियत बनी रहती है । ऐसे बच्चों का स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो

जाता है। उन्हें अच्छी तरह से नींद नहीं आती और वे सोये सोये चौंक उठते हैं। उनके शरीर का वज़न साधारणतः बढ़ने के बदले दिन पर दिन घटने लगता है। माताओं को उचित है कि जब वे अपने बच्चे में मिट्टी खाने की आदत देखें, तब डाक्टर से उसके स्वास्थ्य की परीक्षा करावें।

इस ज़ुरी आदत से कोई बहुत भारी हानि नहीं होती, क्योंकि साधारणतः चिकित्सा करने से यह दूर हो जाती है। यह आदत प्रायः उन्हीं बच्चों को पड़ती है जो अपने आस-पास के स्थानों को पसन्द नहीं करते; इसलिए यदि उन्हें पुराने स्थान से हटाकर किसी नये और अच्छे स्थान पर रखा जाय तो यह आदत जल्दी छूट जाती है। लड़के को सदा प्रसन्न और किसी काम में लगाये रखना चाहिए जिसमें उसे मिट्टी खाने का अवसर ही न मिले। ज्यों ही बच्चे में यह आदत देखी जाय, त्यों ही यदि उसे इस प्रकार रोकने का प्रयत्न किया जाय तो यह जल्दी छूट जाती है। पर यदि यह आदत महीनों बनी रही तो फिर उसे छुड़ाना सहज नहीं होता। यह आदत प्रायः उस समय लगती है जब बच्चा दो बरस का हो जाता है। और जब वह तीन या चार बरस का हो जाता है और संसार की और और बातों में लगने लगता है, तब यह आदत आपसे आप छूट जाती है। कुछ बच्चों में तो यह आदत कुछ बड़े होने तक या पूर्ण वयस्क होने तक भी बनी रहती है।

**दाँत पीसना**—यह एक दूसरी ज़ुरी आदत है। प्रायः बच्चे सोने की दशा में दाँत पीसते हुए देखे जाते हैं। इसका कारण या तो अनुपयुक्त भोजन के कारण होनेवाली बदहजमी होती है और या पेट में कीड़ों का होना। माताओं को उचित है कि वे ध्यानपूर्वक बच्चे का पाखाना देखा करें और बच्चे का ठीक ठीक इलाज करावें। अधिकांश अवस्थाओं में बच्चे के भोजन में विचारपूर्वक परिवर्तन करने से ही यह बात दूर हो जाती है।

**नाखून कुतरना**—जब कभी बच्चे को दाँत से नाखून कुतरते हुए देखा जाय, तो इसे दूर करने का सबसे सहज उपाय यह है कि

बच्चे के नाखूनों पर कुनीन का घोल या इसी प्रकार का और कोई कड़ुवा पदार्थ लगा दिया जाय ।

**अँगूठा चूसना**—जब बच्चा अँगूठा चूसता हुआ देखा जाय, तब उसे तुरन्त रोक देना चाहिए, नहीं तो उसे इसकी आदत ही पड़ जायगी । यदि बच्चे में इस प्रकार की प्रवृत्ति देखी जाय तो उसके अँगूठे और उँगलियों पर एलुआ या इसी प्रकार का और कोई कड़ुवा पदार्थ लगा देना चाहिए । बस उसके कड़वे स्वाद के कारण ही बच्चा अँगूठा चूसना छोड़ देगा ।

**नकल उतारना**—बच्चों में एक बुरी आदत यह भी पड़ जाती है कि वे दूसरे लोगों की नकलें उतारने लगते हैं । ज्यों ही उनमें यह बात देखी जाय, त्यों ही रोक दी जानी चाहिए ।

**हकलाकर बोलना**—प्रायः दूसरों की नकल उतारने के कारण बच्चों को इसकी भी आदत पड़ जाती है ।

**नाक से गुनगुना कर बोलना**—बच्चों को यह आदत भी नहीं पड़ने देनी चाहिए ।

**चुसनी चूसना**—बच्चे प्रायः चुसनी चूसते हुए देखे जाते हैं । मातायें बच्चे के हाथ से चुसनी छीनकर सहज में उनकी यह आदत छुड़ा सकती हैं । यह स्मरण रखना चाहिए कि चुसनी चूसने से प्रायः सय-सरीखे भीषण रोग हो जाते हैं जिनका बचपन में कोई इलाज ही नहीं हो सकता । बच्चों के गले में जो घंटी बड़ आती है या अन्दर की जो गिल्टियाँ सूज जाती हैं, वह कभी कभी इसी आदत के कारण होती है । कुछ बच्चों में यह बुरी आदत पड़ जाती है कि जब तक उन्हें कोई दूसरा आदमी न खिलावे, तब तक वे खाते ही नहीं । इस आदत को रोकने के लिए बीच में कुछ परिवर्तन करने की आवश्यकता होती है । इसी प्रकार और भी बहुत सी बुरी आदतें हैं जिनका पूरा पूरा वर्णन नहीं हो सकता और जिनका कई प्रकार से बच्चे के स्वास्थ्य और चरित्र पर

बहुत ज़रा प्रभाव पड़ता है। ज्यों ही इस प्रकार की ज़ुरी आदतें देखने में आचें, त्यो ही उन्हें रोक देना चाहिए।

**परिवार के डाक्टर**—पाश्चात्य देशों में यह प्रायः देखा जाता है कि हर परिवार का एक विशेष डाक्टर होता है। इस प्रकार एक विशिष्ट डाक्टर रखने से जो लाभ होते हैं, उन्हें वे बहुत अच्छी तरह समझते हैं। कहते हैं कि चीन में परिवार के डाक्टर को बीमारी रोकने और घर के लोगों का स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए ही कुछ धन दिया जाता है। यह नहीं होता कि जब कोई बीमार पड़े, तभी डाक्टर को कुछ मिले। इस प्रथा से बहुत से लाभ होते हैं; क्योंकि परिवार का डाक्टर केवल एक विश्वसनीय डाक्टर ही नहीं रहता, बल्कि परिवार का मित्र भी हो जाता है। ज्यों ही घर में किसी के स्वास्थ्य में कुछ भी खराबी दिखाई पड़े, त्यो ही उससे काम लिया जा सकता है। कोई विशेष आवश्यकता पड़ने पर डाक्टर को बुलाने या दिखलाने में जो व्यय पड़ता है, उसकी अपेक्षा परिवार का एक डाक्टर बना लेने में व्यय भी कम ही पड़ता है। जो डाक्टर किसी परिवार में प्रायः आता-जाता रहता है, वह उस परिवार के सब लोगों के शारीरिक संगठन और पैत्रिक तथा अर्जित रोगों आदि से इतना अधिक परिचित हो जाता है कि दूसरे डाक्टरों की अपेक्षा उसका काम बहुत सहज हो जाता है और उसे सफलता भी अधिक होती है। भारत में प्रायः पारिवारिक डाक्टर रखने की प्रथा नहीं है। अधिकांश लोग उसी समय डाक्टर के पास जाते या उसे बुलाते हैं, जब उनका अपना अनाड़ीपन का इलाज कुछ काम नहीं करता और जब वे जीवन और मरण के मध्य की अवस्था में पहुँच जाते हैं। साधारणतः यह बात सभी अवस्थाओं में और विशेषतः बच्चे के स्वास्थ्य का प्रश्न उपस्थित होने की दशा में बहुत भूल की है। बच्चों का जीवन बहुत ही कोमल होता है और यदि उनके रोग की उपेक्षा की जाय तो वे जल्दी ही मर सकते हैं। पर यदि उनका ठीक तरह से इलाज किया जाय तो उनका

जीवन बहुत सहज में बच सकता है। वयस्क पुरुषों की अपेक्षा बच्चों पर ठीक ठीक दवाओं का इतना अच्छा और जल्दी प्रभाव पड़ता है कि जहाँ बच्चे के प्राण बचने की बहुत ही कम आशा रहती है, वहाँ भी दवा का प्रभाव देखकर स्वयं डाक्टरों को बहुत अधिक आश्चर्य होता है। इसलिए बच्चों के स्वास्थ्य और रक्षा की दृष्टि से भी और किफायत के विचार से भी परिवार के लिए एक डाक्टर रखना बहुत ही अच्छा और लाभदायक होता है। जहाँ कोई असाधारण लक्षण दिखाई पड़े, वहाँ यदि तुरन्त उसकी उचित चिकित्सा की जाय तो बच्चे का रोग भीषण रूप नहीं धारण करने पाता और वह बलवान् तथा दृष्ट-पुष्ट रहता है। बच्चों का इलाज टालना बहुत ही घातक होता है। केवल समय पर इलाज न होने के कारण ही बहुत से बच्चों के रोग बहुत भीषण रूप धारण कर लेते हैं और कुछ बच्चे तो उन रोगों से मर भी जाते हैं। पेटेण्ट दवाओं के सम्बन्ध में न तो यही पता रहता है कि वे किन चीजों से बनी होती हैं और न उनका प्रभाव या गुण ही ज्ञात होता है। पर कुछ लोग डाक्टर की फीस बचाने के लिए इन्हीं पेटेण्ट दवाओं का व्यवहार करते हैं, जिसका प्रायः बहुत ही घातक परिणाम होता है। ऐसे लोगों को आप ही यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि बच्चे के जीवन का मूल्य डाक्टर की फीस से अधिक है या नहीं।

यह जानने के लिए कि बच्चा शारीरिक और मानसिक दोनों ही दृष्टियों से ठीक तरह से उन्नति कर रहा है या नहीं, बच्चे की साल में दो बार किसी डाक्टर से परीक्षा करा लेना बहुत ही लाभदायक होता है। यदि उसमें कोई असाधारण बात दिखलाई पड़ेगी तो डाक्टर ठीक समय में उसे सुधार लेगा अथवा माता-पिता को यह सूचना दे देगा कि बच्चे का जीवन किस प्रकार नियमित और व्यवस्थित किया जाना चाहिए। बच्चे के भोजन, कसरत, कपड़े, स्नान आदि अर्थात् उसके जीवन की सभी बातों का पूरा पूरा विचार करना होगा और

समय रहते ही उपयुक्त उपायों का अवलम्बन करना होगा। अन्त में इससे माता-पिता लाभ में ही रहेंगे और उन्हें इस बात का इतमीनान हो जायगा कि बच्चे के स्वास्थ्य की अनुपयुक्त भोजन आदि के प्रभाव से ठीक तरह से रक्षा हो रही है।

परिवार के लिए डाक्टर बहुत ही सचेत होकर और सावधानी से चुनना चाहिए। पर जब एक बार कोई डाक्टर चुन लिया जाय, तब उसके निर्णय और चिकित्सा पर पूरा पूरा विश्वास और भरोसा रखना चाहिए; क्योंकि डाक्टर की चिकित्सा में सफलता होने के लिए उसकी योग्यता पर पूरा पूरा विश्वास होना बहुत ही आवश्यक है।

आज दिन तक भारत में एक बहुत बड़ी सीमा तक केवल विश्वास के बल पर चिकित्सा करने की प्रथा प्रचलित है। इसकी जड़ में एक विशेष मनाविज्ञान भरा है। विश्वास से मन बलवान् होता है और मन का शरीर पर रोग की दशा में भी और स्वस्थ रहने की दशा में भी बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। विशेषतः जब कि रोग का कारण मानसिक या आत्मिक होता है, तब विश्वास की चिकित्सा का इतना अधिक आश्चर्यजनक प्रभाव देखने में आता है कि उसका वर्णन नहीं हो सकता। इसका कारण यह है कि रोग के अच्छे होने में भय, चिन्ता आदि जो भाव और परिस्थितियाँ रुकावट होती हैं, वे परिस्थितियाँ इस विश्वास के कारण आपसे आप दूर हो जाती हैं। प्रायः बहुत से शारीरिक रोग इस दृढ़ विश्वास के कारण ही अच्छे हो जाते हैं। पर इस विश्वासवाली चिकित्सा की भी कुछ सीमा है। जब शरीर का रोग इतना बढ़ जाय कि रोगी अपने विश्वास का उपयोग करने में समर्थ ही न रह जाय, तब इस प्रकार के विश्वास की चिकित्सा का कुछ भी फल नहीं होता।

यह भी हो सकता है कि किसी परिवार में कुछ ऐसे घातक प्रभाव काम कर रहे हों जिनका उस परिवार के लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा परिणाम होता हो। जब परिवार के लिए एक डाक्टर नियत और

निश्चित कर लिया जाता है, तब इस प्रकार के प्रभाव सहज में दूर किये जा सकते हैं। जब घर के सब लोग उस पर विश्वास रखने लगते हैं, तब उसकी स्थिति बहुत दृढ़ हो जाती है और लोगों को अपनी रक्षा का पूरा पूरा विश्वास हो जाता है। इस विश्वास के कारण रोग केवल अच्छा ही नहीं हो जाता, बल्कि सदा के लिए नष्ट हो जाता है। अपनी रक्षा के इस विचार का जो मूल्य या महत्त्व होता है, वह प्रायः साधारण आदमी नहीं समझते। पर फिर भी बहुत से लोग इसके लाभदायक प्रभाव देखते और उनका अनुभव करते हैं। यह भी वैसा ही है जैसा ईश्वर अथवा मनुष्य पर होने-वाला विश्वास। इस प्रकार के विश्वास से कल्पित और वास्तविक सभी प्रकार के भय नष्ट हो जाते हैं और जीवन का भार बहुत कुछ हलका हो जाता है।

जब डाक्टर यह समझता है कि यह सारा परिवार मेरे ही निर्णय और परामर्श पर निर्भर करता है, तब वह अपने कर्तव्य का पालन बहुत ही उत्सुकता और निष्ठा या ध्यान के साथ करता है। पर जब वह समझता है कि इन लोगों का मुझ पर कोई विशेष विश्वास नहीं है और वे यों ही मुझसे अपना काम चला रहे हैं, तब वह भी यों ही अपना काम चलाता करता है। यदि रोग भीषण रूप धारण कर ले तो किसी दूसरे अच्छे डाक्टर या विशेषज्ञ की व्यवस्था भी उसी के द्वारा करानी चाहिए और उसी के द्वारा परामर्श लेना चाहिए। बिना उस डाक्टर से कहे और उसके पीछे कभी किसी दूसरे डाक्टर को बुलाकर नहीं दिखलाना चाहिए और न उसकी सलाह लेनी चाहिए। डाक्टर के प्रति तो यह व्यवहार सज्जनोचित होता ही नहीं, पर इससे स्वयं रोगी को भी बहुत ही कम लाभ पहुँचता है। इसका कारण यह है कि नया डाक्टर अपने ही ढंग से इलाज करना शुरू करता है और उसे यह पता ही नहीं चलता कि पहले इस रोगी की किस प्रकार चिकित्सा हुई है।

सारे संसार में यह देखा जाता है कि माता-पिता अपने बच्चों के लिए डाक्टर को हौआ बना देते हैं। यदि बच्चा खाने-पीने की चीज़ या दवा आदि नहीं खाता तो उससे कहा जाता है कि तुम तुरन्त इसे खा लो; नहीं तो डाक्टर साहब तुमको मारेंगे या कोई दंड देंगे। इस प्रकार की धमकियाँ देना बहुत बुरा है। पुलिस के सिपाही से भी बच्चे उतना नहीं डरते जितना उन्हें बेचारे डाक्टर से डराया जाता है। माता-पिता के लिए उचित तो यह है कि वे बच्चे के मन में डाक्टर के प्रति आदर और प्रेम का भाव उत्पन्न करें। पर वे ऐसा न करके बच्चे के मन में उसके प्रति दुर्भाव उत्पन्न कर देते हैं। बच्चों की चिकित्सा करनेवाला डाक्टर उनका सबसे अच्छा मित्र होता है, और बच्चों को ऐसी शिक्षा देनी चाहिए कि वे उसे अपना सबसे अच्छा मित्र समझा करें।

---

## नवाँ प्रकरण

### बच्चों की उचित वृद्धि और विकास

**माता के प्रति**—इस प्रकरण में यह बतलाया जायगा कि साधारणतः उचित रूप से बच्चे के शरीर की किस प्रकार वृद्धि और विकास होना चाहिए। इसमें ऐसी बातें बतलाई गई हैं जिनका आधार बहुत दिनों का निरीक्षण और अनुभव है। इन सब बातों को जान लेने के बाद तुम्हारे लिए यह सम्भव हो जायगा कि तुम सहज में यह समझ सको कि तुम्हारे बच्चे का जैसा चाहिए, वैसा विकास हो रहा है या नहीं। इसलिए इस प्रकरण में बतलाई हुई बातें तुम्हें बहुत अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए, और यदि तुम्हारे बच्चे में कोई असाधारण बात दिखलाई पड़े तो तुम्हें तुरन्त डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

**विषय-प्रवेश**—इस प्रकरण में यह बतलाया जाता है कि बच्चे के शरीर का साधारणतः कब, कितना विकास होना चाहिए, वह कब कितना बढ़ना चाहिए। सब बच्चों के शरीर की वृद्धि और विकास एक-सा नहीं होता और सबमें बहुत अधिक अन्तर देखने में आते हैं। पर फिर भी यहाँ जो बातें बतलाई जाती हैं, वे सारे ससार में बहुत अधिक बच्चों की जांच और परीक्षा करके निश्चित की गई हैं। इसलिए माता-पिता के मार्ग-दर्शन के लिए ये बहुत ही विश्वसनीय हैं।

**उँचाई**—नया जन्मा हुआ बच्चा प्रायः २० इंच लम्बा होता है और पहले वर्ष प्रतिमास प्रायः ३ इंच बढ़ता है। अर्थात् पहले

एक वर्ष में वह औसत ९ इंच बढ़ता है। इस प्रकार जब बच्चा एक वर्ष का होता है, तब वह २६ इंच लम्बा होता है। दूसरे वर्ष औसत ४ इंच, तीसरे वर्ष प्रायः ३½ इंच और चौथे वर्ष तीन इंच लम्बाई बढ़ती है। पाँचवें वर्ष से लेकर छड़कियों में ग्यारहवें वर्ष तक और छड़कों में तेरहवें वर्ष तक प्रतिवर्ष दो इंच लम्बाई बढ़ती है। इसके बाद दोनों का यौवन-काल आरम्भ होता है जिसमें वे बहुत जल्दी जल्दी बढ़ते हैं।

यदि माता-पिता लम्बे होते हैं तो उनकी सन्तान भी प्रायः लम्बी होती है; और यदि वे नाटे होते हैं तो सन्तान भी नाटी होती है। यदि बच्चे को ठीक तरह से पोषक भोजन न मिले तो उसकी बाढ़ कम होती है।

**तौल**—जन्म के समय बच्चों की रैचाई तो प्रायः कम या अधिक भी होती है, पर तौल में प्रायः सभी बच्चे औसत ७ पाउंड या ३½ सेर होते हैं। जो दो बच्चे एक साथ उत्पन्न होते हैं, अथवा जो बच्चे ठीक समय से पहले ही पैदा होते हैं, वे तौल में इसकी अपेक्षा बहुत कम होते हैं। यदि जन्म के समय बच्चा तौल में ६ पाउंड या तीन सेर से कम हो तो माता-पिता को बहुत सावधान रहना चाहिए, क्योंकि इस प्रकार के अधिकांश बच्चे बही होते हैं जो समय से पहले ही पैदा होते हैं और जिनके पालन-पोषण में विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। यह एक नियम है कि छड़कों की अपेक्षा छड़कियाँ तौल में कम होती हैं। नाटे आदमियों की सन्तान भी तौल में कम होती है। जन्म लेने के कुछ ही दिनों के अन्दर बच्चे तौल में कुछ घट जाते हैं। यह कमी जाकर दसवें दिन तक पूरी हो जाती है और तब उसके बाद वे तौल में धीरे धीरे बढ़ने लगते हैं। पाँचवें महीने के अन्त में बच्चे की तौल जन्म-समय की तौल से दूनी हो जानी चाहिए। यदि जन्म के समय बच्चा तौल में ७ पाउंड हो तो पाँचवें महीने के अन्त में वह १४ पाउंड का हो जाना चाहिए।

इसी प्रकार बारहवें महीने वह तौल में तिगुना और दो वर्ष में चौगुना हो जायगा।

बच्चे को बराबर ध्यानपूर्वक तौलते रहना चाहिए और उसका ठीक लेखा रखना चाहिए। इससे यह ठीक ठीक अनुमान किया जा सकता है कि उसकी उन्नति या विकास किस ढंग से हो रहा है। आरम्भ के कुछ महीनों में बच्चे को प्रति सप्ताह तौलना चाहिए और उसके बाद महीने में दो बार। यदि उसकी बाढ सन्तोषजनक हो तो फिर महीने में एक बार तौलना चाहिए। पर यदि उसकी बाढ़ ठीक तरह से न होती हो तो उसे बीच बीच में जल्दी जल्दी तौलना चाहिए।

**सिर का घेरा**—बच्चे के सिर का घेरा नापने का जो महत्त्व और मूल्य है, वह माता-पिता प्रायः समझते ही नहीं या बहुत कम समझते हैं। साधारणतः जन्म के समय वह १३ इंच होना चाहिए। नाप ठीक मस्तक की सतह से लेनी चाहिए। यदि सिर का घेरा तेरह इंच से बहुत कम हो तो बच्चे की मानसिक दृष्टि से बहुत दुर्बल होने की सम्भावना रहती है और इसके लिए माता-पिता को आरम्भ से ही सावधान रहना चाहिए। यदि घेरा इससे बहुत बड़ा हो तो डाक्टर को दिखलाना चाहिए, क्योंकि यह रोग की अवस्था का लक्षण है, और यदि इसकी उपेक्षा की जायगी तो यह आगे चलकर मीथिंग रूप धारण करेगा। एक वर्ष की अवस्था में सिर का घेरा प्रायः १८ इंच होता है। पहले वर्ष में सिर बहुत ही जल्दी जल्दी बढ़ता है। पहले वर्ष के अन्तिम महीनों में वह हर महीने प्रायः आध इंच के हिसाब से बढ़ता है। तीसरे वर्ष के अन्त में यह घेरा प्रायः १९ इंच होता है।

**दाँत**—बीच के निचले दो दाँत छः से नौ महीने के बीच में निकलते हैं और ऊपर के बीच के चार दाँत आठ से बारह महीने के बीच में निकलते हैं। जब बच्चा एक वर्ष का हो जाय, तब उसके छः दाँत होने चाहिए। अठारह महीने की अवस्था में उसे बारह,

दूसरे वर्ष के अन्त में सोलह और ठाई वर्ष का होने पर बीस दाँत होने चाहिए ।

**छाती**—बालियों की घुंड़ी की सतह से छाती नापनी चाहिए । पन्द्रह वर्ष की अवस्था तक प्रतिवर्ष एक इंच छाती बढ़नी चाहिए ।

**पेट**—बचपन में पेट का घेरा भी प्रायः उतना ही रहता है जितना छाती का होता है । दूसरे वर्ष के अन्त में सिर, छाती और पेट तीनों की नाप प्रायः एक समान ही होती है । पर इसके बाद छाती की नाप बाकी दोनों चीज़ों की नाप की अपेक्षा बहुत तेज़ी के साथ बढ़ती है ।

**दृष्टि**—ज्यों ही बच्चा जन्म लेता है, त्यों ही उसकी दृष्टि ऐसी होती है कि वह अन्धकार और प्रकाश में अन्तर समझ लेता है । वह बहुत चमकीले प्रकाश से बचना चाहता है, क्योंकि उससे उसे कण्ट होता है । इसलिए जिस कमरे में बच्चा रखा जाय, वह कमरा कुछ अँधेरा होना चाहिए और उसमें बहुत अधिक प्रकाश नहीं होना चाहिए । बच्चे को बहुत चमकीली रोशनी में नहीं ले जाना चाहिए और न उसकी आँखों पर धूप की किरणें सीधी पड़ने देनी चाहिए । इन बातों का ध्यान बच्चे के सोने के समय भी रहना चाहिए और जागने के समय भी ।

अपने जीवन में कुछे दिन बच्चा दीप पर निगाह जमा सकता है और जिधर दीआ ले जाओ, उधर ही वह भी देखता है । चौथे महीने बच्चा अपने माँ-बाप को देखकर पहचान लेता है और किसी अजनबी आदमी को देखकर कुछ डर-सा जाता है ।

**सुनने की शक्ति**—जन्म के बाद पहले कुछ दिनों तक बच्चे में सुनने की शक्ति बहुत ही कम होती है । पर उसके बाद धीरे धीरे वह शक्ति बढ़ने लगती है । कुछ महीनों में उसे यह शक्ति बहुत कुछ प्राप्त हो जाती है । यदि बहुत साधारण या हलका शोर भी हो तो उसकी नॉद खुल जाती है । तीसरे महीने के अन्त में वह प्रायः उस

और अपना सिर घुमा देता है जिस ओर से कोई आवाज़ आती है। बहुत तेज़ शोर से बच्चे को कष्ट होता है, इसलिए आरम्भ के कुछ महीनों में इस बात का ध्यान रहना चाहिए कि उसके आस-पास बहुत शोर न हो। उसके मस्तिष्क पर ऐसे शोर का जो प्रभाव पड़ता है, वह प्रायः बहुत हानिकारक होता है, क्योंकि उसके कारण उसके मन में डर समा जाता है।

**स्पर्श की शक्ति**—नये जन्मे हुए बच्चे के होठों और ज़बान में स्नान से दूध पीने के लिए तो स्पर्श की शक्ति बहुत तेज़ होती है परन्तु साधारणतः और अंगों में उसकी यह शक्ति बहुत ही कम, प्रायः नहीं के समान होती है। पर जब वह तीन महीने का हो जाता है, तब उसके सारे शरीर में स्पर्श की शक्ति आ जाती है।

**रसना या स्वाद लेने की शक्ति**—बच्चे में यह शक्ति बहुत विकसित होती है। जन्म लेने के समय से ही वह समझ सकता है कि कौन सी चीज़ मीठी, खट्टी या कड़वी है। मीठे स्वाद के कारण ही वह स्तनों को चूसने लगता है और यदि उसके मुँह में कोई कड़वी चीज़ लगा दी जाय तो वह मुँह बना लेता है और उसे कष्ट होता है। यदि खाने-पीने की चीज़ों के स्वाद में ज़रा भी अन्तर पड़ जाय, तो छोटा बच्चा उसे तुरन्त पहचान लेता है, और यदि वह स्वाद उसे अच्छा न लगता हो तो वह स्नान या बोतल में से दूध नहीं पीता, उसके सामने से मुँह हटा लेता है।

**गन्ध लेने की शक्ति**—जन्म लेने के समय बच्चे में गन्ध लेने की थोड़ी बहुत शक्ति तो रहती ही है, पर आगे चलकर और शक्तियों के अच्छी तरह विकसित होने के बाद बढ़ती है।

**बोलने की शक्ति**—कुछ बच्चों में तो बोलने की शक्ति बहुत जल्दी आ जाती है और कुछ बच्चों में बहुत देर में आती है। इसलिए इसका कोई निश्चित समय नहीं बतलाया जा सकता। लड़कों की अपेक्षा लड़कियाँ प्रायः तीन चार महीने पहले ही बोलने लगती

हैं। साधारणतः बच्चा पहले वर्ष के अन्त में मामा, बाबा, दादा आदि शब्दों का उच्चारण करने लगता है। दूसरे वर्ष के अन्त में वह दो तीन शब्दों को जोड़कर एक छोटा सा वाक्य बनाने के योग्य हो जाता है। इसके बाद उसके बोलने की शक्ति बहुत जल्दी जल्दी बढ़ने लगती है और हर महीने में उसकी विशेष उन्नति दिखाई पड़ती है। साधारणतः वह पहले आदमियों के नाम लेना सीखता है; चीजों के नाम लेना उसे बाद में आता है।

जब माता-पिता देखते हैं कि हमारा बच्चा ठीक तरह से बोलना नहीं सीख रहा है, तब उन्हें चिन्ता होने लगती है। माताये इसका कारण प्रायः यह बतलाया करती है कि बच्चे की ज़ुबान के नीचे की फिल्ली अधिक सटी हुई है और वही उसे बोलने नहीं देती। पर यह बात ठीक नहीं है; क्योंकि इसके कारण बच्चे के बोलना सीखने में देर नहीं होती। हा इसके कारण उसके दूध पीने में कुछ कुछ बाधा हो सकती है और वह कुछ विशिष्ट शब्दों का उच्चारण नहीं करने पाता। वे ही बच्चे देर में बोलना सीखते हैं जिनका दिमाग कुछ कमज़ोर या ख़राब होता है। बोलने का सम्बन्ध तो वास्तव में ध्यान देने से है। यदि बच्चा ठीक तरह से ध्यान देने के योग्य होगा तो वह बोलना भी जल्दी सीख जायगा। यदि यह सन्देह हो कि बच्चे के कानों में ही कोई ख़राबी है और वह ठीक तरह से नहीं सुन सकता तो किसी डाक्टर को उसके कान दिखलाने चाहिए। पर यदि कानों में कोई विशेष या असाधारण बात न हो तो यही समझना चाहिए कि बच्चे में किसी बात पर ठीक तरह से ध्यान देने की शक्ति नहीं है और इसी कारण उसके बोलना सीखने में देर हो रही है।

यदि बच्चे का शरीर बहुत कमज़ोर हो और उसका स्वास्थ्य ठीक न हो और उसने कोई बड़ी बीमारी भोगी हो तो उसके बोलना सीखने में कुछ देर होती है। पूरी तरह से निरोग और स्वस्थ हो जाने पर वह साधारण रूप में बोलना सीख लेगा। इसलिए ऐसी अवस्थाओं

में माता-पिता को किसी प्रकार की चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है।

**अंगों का विकास**—आरम्भ में बच्चों में एड्रिया रगड़ने और हाथ-पैर पटकने आदि की जो गतिरियाँ होती हैं, वे आपसे आप होती हैं; वे जान बूझकर नहीं की जाती। ज्यों ज्यों बच्चों की अवस्था बढ़ती है, त्यों त्यों वे अपनी इच्छा से गतिरियाँ और अंगों का संचालन करने लगते हैं; जैसे सिर ऊपर उठाना, चीज़ों को हाथों से पकड़ना, बैठना, रेंगना, खड़े होना और चलना आदि।

बच्चा तीसरे या चौथे महीने तक अपना सिर उठाने लगता है। रग-पट्टों के विकास की कमी या बेसी के अनुसार इस समय में कुछ अन्तर भी पड़ता है। पर जीवन के आरम्भ के महीनों में ही उसके हाथ में कोई चीज़ या रेंगली आदि रख दी जाय तो वह उसे पकड़ सकता है। पाँचवें महीने वह किसी चीज़ को हाथ से पकड़कर मुँह तक ले जाने लगता है। यदि बच्चे की हथेली पर कोई चीज़ रख दी जाय और वह उसे ठीक तरह से न पकड़ सकता हो तो माता-पिता को समझ लेना चाहिए कि या तो बच्चा बहुत कमजोर है और या इसके मस्तिष्क में कोई दोष है। बच्चे के उठकर बैठने की शक्ति उसकी पीठ के रग-पट्टों के बल पर निर्भर करती है। साधारणतः छः महीने से पहले उसमें बैठने की शक्ति नहीं आती। जब वह प्रायः एक वर्ष का हो जाता है, तब वह बिना किसी सहारे के बैठने के योग्य हो जाता है। नवें या दसवें महीने वह रेंगने के योग्य हो जाता है। जिस बच्चे के अंगों का ठीक तरह से विकास हुआ हो, वह ग्यारहवें या बारहवें महीने खड़ा हो सकता है। जब वह प्रायः चौदह महीने का होता है तब उसमें आपसे आप चलने की शक्ति आती है। यदि चौदहवें महीने बच्चा चलने के योग्य न हो तो समझना चाहिए कि उसे किसी प्रकार की बीमारी है। जो बच्चा अपने हाथ-पैर आदि अंग अच्छी तरह और स्वतन्त्रतापूर्वक न दिखाता हो और जिसे ऐसा करने में आनन्द न आता हो साधारणतः

उसके मस्तिष्क में किसी प्रकार का विकार होता है। माता के ध्यान रखने योग्य दूसरी बात यह है कि यदि बच्चा कुछ दिनों तक चलने के बाद फिर चलना छोड़ दे, तो उसे डाक्टर को दिखलाना चाहिए कि यह कमी किस कारण से हुई है।

किसी बच्चे के श्रंगों का विकास जल्दी और किमी का ढेर से होता है; और यह श्रंगों का विकास उसके स्वास्थ्य और परिस्थिति आदि पर निर्भर करता है।

### पहले वर्ष में बच्चे की उन्नति और विकास—

नीचे हम संक्षेप में यह बतलाते हैं कि पहले वर्ष में हर महीने बच्चे में किन किन बातों का विकास होता है। इससे माताये यह अच्छी तरह समझ सकेंगी कि उनके बच्चे ठीक तरह से बढ़ रहे हैं या नहीं।

**पहला महीना—**बच्चा प्रकाश या रोशनी देखकर कुछ घबराता है। बहुत तेज़ रोशनी उसे अच्छी नहीं लगती। आरम्भ के कुछ दिनों में ही उसमें सुनने की अच्छी शक्ति आ जाती है और शोर होने पर जल्दी वह जाग उठता है।

**दूसरा महीना—**बच्चा मुस्कराने लगता है और प्रसन्नता प्रकट करता है।

**तीसरा महीना—**तीसरे महीने के अन्त में वह उस ओर सिर झुमाता है जिस ओर से आवाज़ आती है।

**चौथा महीना—**बच्चा बिना किसी सहारे के सिर ठा सकता है। अपने माता-पिता को देखकर और उनकी आवाज़ सुनकर वह उन्हें पहचानने लगता है। उस समय वह अजनबी आदमियों को बहुत जल्दी पहचान लेता है; और यदि वे उसके पास आते हैं तो वह प्रायः रोने लगता है।

**पाँचवाँ महीना—**वह चीज़ों को पकड़ने और उन्हें अपने मुँह में डालने लगता है। खिलौनों से वह प्रसन्न होता है।

**छठा महीना**—वह बैठने का प्रयत्न कर सकता है।

**सातवाँ महीना**—झूठे और सातवें महीने के बीच में उसके दाँत निकलने लगते हैं। पहले नीचे के बिचले दो दाँत निकलते हैं।

**आठवाँ महीना**—ऊपर के बीचवाले दाँत निकलने लगते हैं।

**नवाँ महीना**—कुरसी या किसी दूसरी चीज़ को पकड़कर वह उठकर खड़े होने का प्रयत्न करता है। यदि वह ऐसा प्रयत्न करे तो उसे बिना किसी बाधा के ऐसा करने देना चाहिए।

**दसवाँ महीना**—लड़कियाँ कुछ शब्द बोलना सीखती हैं। यह नियम है कि लड़कियाँ जल्दी बोलना सीखती हैं और लड़के ढेर से बोलना आरम्भ करते हैं।

**ग्यारहवाँ महीना**—बच्चा खड़े होने के योग्य होता है और सहारे से चलने भी लगता है।

**बारहवाँ महीना**—पहले वर्ष के अन्त में बच्चे के छः दाँत होते हैं—चार ऊपर और दो नीचे। उस समय उस पर पूरी निगाह रखनी चाहिए, क्योंकि वह जो चीज़ देखता है, वही पकड़ लेता है।

**बच्चों को तौलना**—जिन बच्चों का पालन बनावटी भोजन से होता हो, विशेषतः उन्हें तौलना बहुत ही आवश्यक होता है। थोड़े थोड़े अन्तर पर यह पता लगा लेना बहुत अच्छा होता है कि इस कृत्रिम भोजन से बच्चा तौल में बढ़ता है या नहीं। अर्थात् यह समझ लेना चाहिए कि बच्चे को वह भोजन ठीक तरह से पचता है या नहीं। यदि बच्चा तौल में बराबर न बढ़ता हो तो समझना चाहिए कि ऊपर से देखने में भोजन चाहे जितना अनुकूल क्यों न जान पड़ता हो, पर फिर भी वह बच्चे के लिए अनुकूल नहीं पड़ रहा है, फिर चाहे कै या दूध आदि ऊपरी विद्वां न भी हों। इसलिए माताओं को उचित है कि जिन बच्चों को ऊपरी दूध पिलाया जाता हो, उन्हें हर महीने तौल लिया करे। यदि बच्चा तौल में कम हो जाय या तौल बढ़े नहीं, तो

समझ लेना चाहिए कि बच्चे का यह भोजन बढ़ाने की आवश्यकता है; फिर चाहे उसे और किसी तरह का रोग या और कोई शिकायत हो या न हो।

पहले वर्ष बच्चे को नियमित रूप से तौलना चाहिए। इस तौल में उसके कपड़े का भी ध्यान रखना चाहिए जिसमें कोई भूल न पड़े। हर बार बच्चा तौल में जितना उतरे, एक अलग कागज़ पर लिख रखना चाहिए; और उसमें जो कमी-बेशी हो, उस पर पूरा ध्यान रखना चाहिए। जिसमें यह पता चलता रहे कि बच्चा कहीं तक उन्नति कर रहा है और उसे जो भोजन दिया जाता है, उसमें पोषक गुण कितना है। बच्चे को तौल में जितना बढ़ना चाहिए, यदि वह उतना न बढ़े तो यह समझ लेना चाहिए कि, उसमें कोई खराबी है और उसके भोजन से या तो उसका पूरा पूरा पोषण नहीं होता और या वह किसी न किसी रूप में उसके अनुकूल नहीं पड़ता।

यदि बच्चे को दिये जानेवाले दूध में चीनी अधिक हो या उसे जमाया हुआ मीठा दूध अथवा इसी प्रकार का और कोई पेरेन्ट भोजन दिया जाता हो तो उससे बच्चा तौल में तो बहुत बढ़ जायगा, पर उसकी वह वृद्धि अम में डालनेवाली होगी, क्योंकि बच्चे की वास्तविक शक्ति उतनी नहीं होती जितना वह फूल जाता है। ऐसे बच्चे में रोगों का सामना करने की शक्ति कम होती है और वह छूतवाले रोगों का जल्दी शिकार हो सकता है।

यदि दाँत निकलने सरीखी हलकी बीमारियाँ हों तो उनमें बच्चे तौल में कुछ कम अवश्य हो जाते हैं, पर उनकी यह कमी स्थायी नहीं होती। और इस प्रकार की अस्थायी अवस्था के कारण माता को चिन्तित न होना चाहिए, क्योंकि जब वह बीमारी दूर हो जायगी, तब यह कमी की अवस्था भी जाती रहेगी।

जन्म के समय बच्चे का जितना आकार होता है, उसी के अनुसार स्वस्थ बच्चा भी तौल में उतना ही होता है। यदि और सब बातें

समान हो तो भी जो बच्चा आकार में बड़ा होगा, वह स्वभावतः तैल में अधिक होगा; और जिस बच्चे का आकार छोटा होगा, वह तैल में भी कम होगा। जो बच्चा तैल में सन्तोषजनक रूप से नहीं बढ़ता, उससे रोगों का सामना करने की शक्ति कम होती है और इस बात का हर समय डर बना रहता है कि कहीं उसे अर्तो या छाती की कोई बीमारी न हो जाय।

जो बच्चा अपनी माँ का दूध पीता होगा, वह पहले पाँच महीनों में हर हफ्ते छः से आठ आउन्स तक तैल में बढ़ेगा। इसके बाद साल पूरा होने तक यदि वह हर हफ्ते चार से छः आउन्स तक भी बढ़े, तो उसकी वृद्धि सन्तोषजनक समझनी चाहिए।

बच्चा जन्म के समय तैल में जितना होता है, पाँच छः महीने में वह उससे दूना हो जाता है और साल के अन्त में तिगुना हो जाता है।



# दसवाँ प्रकरण

## बच्चों के कुछ साधारण और

### छूतवाले रोग

**माता के प्रति—**छोटे बच्चों को आरम्भ में जो कुछ साधारण या छूतवाले रोग हो जाते हैं, उन्हीं का इस प्रकरण में वर्णन किया गया है। इस प्रकरण में जो बातें ध्योरेवार बतलाई गई हैं, यदि तुम उन्हें अच्छी तरह समझ लोगी तो तुम ऐसे रोगों को केवल यथा-साध्य रोक ही नहीं सकोगी, बल्कि बच्चे के बीमार होने की दशा में तुम सब काम विश्वास और बुद्धिमत्तापूर्वक कर सकोगी। एक बात पर हम विशेष रूप से तुम्हारा ध्यान दिलाना चाहते हैं। वह यह है कि साधारणतः स्त्रियाँ बच्चों के रोगों का आप ही इलाज करके जो भूल कर बैठती हैं, वह भूल तुम कभी मत करो; बल्कि जहाँ तक जरूरी हो सके, तुम किसी अच्छे डाक्टर से सलाह लो और इलाज का सारा काम उसी पर छोड़ दो।

**छोटी अवस्था में पाचन-सम्बन्धी विकार—आरम्भिक-सूचनायें—**जिन बच्चों को छोटी अवस्था में ठीक तरह से भोजन नहीं दिया जाता, उन्हें जीवन के पहले वर्ष में पाचन-सम्बन्धी कई प्रकार के विकार हो जाते हैं और उनमें से बहुत से बच्चे मर भी जाते हैं। जो भोजन बच्चे के लिए उपयुक्त न होगा, अथवा जो भोजन बच्चा अच्छी तरह पचा न सकेगा, उस भोजन से बच्चे के पेट में अवश्य विकार उत्पन्न होगा। यदि माता बच्चे पर पूरी तरह से ध्यान रखे तो वह आरम्भ में ही ऐसे

उचित उपाय कर सकती है जिसमें बच्चे का वह विकार या रोग भीषण रूप धारण न करने पावेगा। पर यदि वह अज्ञानी होगी अथवा लापरवाही करेगी तो बच्चा अवश्य ही बीमार पड़ेगा। जो बच्चे अपनी माता या दाई का दूध पीते हैं, उनको भी पाचन-सम्बन्धी विकार अवश्य होते हैं; पर ये विकार अधिकतर उन्हीं बालको में देखे जाते हैं जिन्हें ऊपरी दूध दिया जाता है। माता का दूध पीनेवाले बच्चों को भी कई प्रकार के विकार होते हैं। जहां तक हो सके, ऐसे विकारों के अवसर कम करने के लिए माता को स्वयं अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना सबसे अधिक आवश्यक है। यदि उसे किसी प्रकार का रोग होगा तो उसके दूध की मात्रा भी घट जायगी और उसमें कई प्रकार के विकार भी आ जायेंगे; और तब बच्चे की पाचन-शक्ति पर उसका अवश्य ही बुरा प्रभाव पड़ेगा। माता का दूध पीनेवाले बच्चे को प्रायः अधिक दूध पीने के कारण अपच हो जाया करता है, और इसका कारण या तो यह होता है कि माताये अपने बच्चे को बार बार और जल्दी जल्दी दूध पिलाती है और आवश्यकता से बहुत अधिक समय तक दूध पिलाती हैं, अथवा ये दोनों ही कारण एक साथ हो सकते हैं। जो बच्चे दाई का दूध पीते हैं, उन्हे इस प्रकार के विकार होने की और भी अधिक सम्भावना रहती है। प्रायः दाइयों की छातिरियाँ दूध से बहुत भरी हुई होती हैं। ऐसी दाइयाँ चाहे बच्चे को केवल निश्चित समयों पर ही दूध पिलावे तो भी बच्चे के लिए उनमें से दूध पीना बहुत सहज होता है और इसलिए वह आवश्यकता से अधिक दूध पी लेता है।

जो बच्चे माता या दाई के स्तनों से दूध पीते हैं, उन्हे दूध पिलाने के सम्बन्ध में कोई कठोर नियम नहीं है। यदि उन नियमों का थोड़ा बहुत पालन न किया जाय तो स्वास्थ्य में कुछ थोड़ी ही खराबी आती है। पर बच्चों को कृत्रिम रूप से दूध पिलाने के सम्बन्ध में यह बात नहीं है। कृत्रिम रूप से दूध पिलाने की अवस्था में माता के दूध की जगह

ऊपरी दूध मिलने के कारण ही बहुत बड़ा अन्तर पड़ जाता है। केवल जो बच्चे बहुत ही स्वस्थ होते हैं अथवा जिनकी अवस्था कुछ अधिक हो जाती है और जिन्हें बहुत ही सोच समझ कर उपयुक्त भोजन दिया जाता है, वे ही सन्तोषजनक रीति से रहते हैं और माता का दूध पीनेवाले बच्चों की तरह मजे में चले चलते हैं। आज-कल कृत्रिम रूप से दूध पिलाने की प्रथा बहुत चल पड़ी है; और इसका कारण शायद यह है कि स्त्रियाँ बिना किसी विघ्न-बाधा के जीवन का अधिक से अधिक सुख भोगना चाहती हैं। टीन में बन्द होकर आनेवाले पेटेन्ट भोजनों के विज्ञापन भी सर्वसाधारण को बहुत कुछ धोखे में डालते हैं। बच्चों को पाचन-सम्बन्धी जो बहुत सी बीमारियाँ होती हैं, उनका सबसे बड़ा कारण यही कृत्रिम भोजन है। माँ के दूध की जगह गौ के दूध का व्यवहार करने से भी पाचन-सम्बन्धी बहुत से विकार होते हैं। गौ के दूध और स्त्री के दूध में जो रासायनिक अन्तर है, उससे यह बात अच्छी तरह स्पष्ट हो जाती है कि गौ के दूध को पचाने में बच्चे के पाचक अंगों पर अधिक भार पड़ता है। हम यहाँ पाचन-सम्बन्धी केवल उन्हीं विकारों का वर्णन करेंगे जो साधारणतः सभी स्थानों में पाये जाते हैं, जिसमें मातायें उन्हें रोकने के लिए उचित व्यवस्था कर सकें।

**कै और मिचली**—यदि बच्चे को मिचली होने लगे तो यह समझ लेना चाहिए कि उसके पेट में आवश्यकता से अधिक दूध पहुँच गया है या उसमें और कोई खराबी आ गई है। प्रायः होता यह है कि या तो माता बच्चे को बहुत जल्दी जल्दी क्षातियों से दूध पिलाती है और या यदि उसे हाथ से दूध पिलाया जाता है तो एक ही बार में उसे बहुत अधिक दूध पिला दिया जाता है। यदि दूध पीने के बाद तुरन्त ही बच्चा बहुत सा दूध फेंक दे तो साधारणतः यही समझना चाहिए कि उसे बहुत अधिक दूध पिला दिया गया था। बच्चे को सरदी लग जाने से, बहुत अधिक इधर-उधर हिलाने

डुलाने से या बहुत तंग कपड़े पहनाने से भी वह कै करने लगता है।

**इलाज**—मिचली के द्वारा बच्चा प्राकृतिक रूप से अपना बचाव करता है और यह बतलाता है कि मुझे ऐसा भोजन मत दो जो मेरे लिए उपयुक्त या अच्छा नहीं है। छाती के अथवा ऊपरी दूध से बच्चे का पेट कभी बहुत अधिक नहीं भर देना चाहिए। यदि बच्चा बार बार कै करता हो तो उसे कमसे कम चार चार घंटे के अन्तर पर दूध दिया जाना चाहिए; फिर चाहे वह उम्र में कुछ ही सप्ताहों का क्यों न हो। यदि इस उपाय से भी उसे कै आना बन्द न हो तो किसी डाक्टर को दिखाकर उसका इलाज कराना चाहिए; क्योंकि बहुत अधिक मिचली शरीर के अन्दर के किसी और रोग के कारण भी हो सकती है।

**कब्जियत**—बच्चों को प्रायः इसकी तकलीफ़ देखी जाती है। हचिन्सन साहब का मत है—“बड़े होने पर लोगों को जो बराबर कब्जियत बनी रहती है, यदि उसके मूल का पता लगाया जाय तो प्रायः यही निश्चित होगा कि छोटी अवस्था में इस रोग को दूर करने का पूरा पूरा प्रयत्न नहीं किया गया था।” स्थायी रूप से बनी रहनेवाली कब्जियत को रोकने के लिए यह आवश्यक है कि बच्चे को नियमित रूप से और ठीक समय पर पाखाने जाने की आदत डाली जाय। उस छोटी अवस्था में ही उसे यह आदत पड़ जानी चाहिए कि वह बराबर नियमित रूप से पाखाने जाया करे। प्रायः मातायें ऐसी होती हैं जो दो दो और तीन तीन दिन तक बच्चों को पाखाना फिराती ही नहीं और तब उन्हें रेडी के तेल की एक खुराक दे देती हैं। उस समय तो इससे काम चल जाता है, पर फिर इसकी ओर कोई ध्यान नहीं दिया जाता और वह फिर तीन चार दिन तक पाखाना नहीं फिरता। माता को फिर चिन्ता होती है और वह फिर वही पहलेवाला इलाज करती है। यह बड़ी भारी मूल है; क्योंकि इससे यह रोग जड़ पकड़ लेता और पुराना हो जाता है।

**रोकने का उपाय**—माता को चाहिए कि वह पहले कैस्करा (Cascara) या तरल पैराफिन (Liquid Paraffin) पीकर अपनी कब्जियत दूर करे; और यदि बच्चा कुछ महीनों का हो तो उसे बराबर नियमित समय पर पाखाना फिराया करे। इससे कब्जियत को रोकने में बहुत कुछ सहायता मिलेगी।

**इलाज**—यदि बच्चे को ताज़ी और खुली हवा में रखा जाय और वहाँ उससे व्यायाम कराया जाय और उसे हाथ-पैर मारने या पटकने का अवसर दिया जाय तो इससे भी कब्जियत बहुत कुछ दूर हो जाती है। पेट के ऊपर मालिश करने से भी बहुत लाभ होता है। पर ऐसा करने से पहले हाथ में मीठा तेल, घी या मक्खन आदि लगा लिया जाना चाहिए जिसमें मालिश करने से पेट के ऊपर का चमड़ा न छिन्न जाय। यदि पानी उबालकर ठंडा कर लिया जाय और दूध पिलाने के कुछ देर बाद दोबारा दूध पिलाने से कुछ पहले उसे यह पानी पिला दिया जाय तो भी पाखाना साफ़ हो जाता है। बहुत से बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें पीने के लिए काफ़ी पानी ही नहीं दिया जाता। यदि उन्हें पीने को काफ़ी पानी दिया जाया करे तो उसका फल बहुत सन्तोष-जनक होता है। कुछ अधिक अवस्था के बच्चे को यदि दिन में एक बार एक या दो छोटे चम्मच भर नारंगी या सन्तरे का रस दिया जाय तो उससे भी बहुत लाभ होता है। अधिक दस्त या पतला पाखाना लानेवाली दवाओं का व्यवहार नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे कब्जियत पुरानी होकर जड़ पकड़ लेती है। कभी दस्तावर दवाएँ खाकर कब्जियत दूर करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए, बल्कि हल्का और सादा भोजन करके ही उसे दूर करना चाहिए। यह एक निश्चित नियम है कि सभी प्रकार की कब्जियत केवल भोजन में सुधार या परिवर्तन करके ही दूर की जा सकती है। माता को चाहिए कि वह लगातार हफ़्ते बल्कि महीनों लगाकर बच्चे की कब्जियत दूर करने का इलाज करे। इस विषय में उसे कभी हतोत्साह नहीं होना चाहिए।

**पेट में वायु या उसका द्रव—**बच्चों में यह रोग भी प्रायः देखा जाता है और यह बच्चे के अधिक दूध पीने का एक बहुत कष्टदायक लक्षण है। यह बच्चे को ज़रा भी चैन नहीं लेने देता। माँ का दूध पीनेवाले बच्चों को भी यह रोग होता है और कृत्रिम रूप से दूध पीनेवालों को भी। पर माँ का दूध पीनेवाले बच्चों की अपेक्षा कृत्रिम रूप से दूध पीनेवाले बच्चों को यह अधिक होता है। इससे दोनों ही प्रकार का दूध बच्चे को अनुकूल नहीं पड़ता। इससे अर्तों में मल सड़ने लगता है जिससे गैस या वायु उत्पन्न होती है और बहुत अधिक पीड़ा होती है। यदि माता पूरा पूरा ध्यान न रखे तो उसका दूध पीनेवाले बच्चे को यह रोग हो जाता है। अथवा स्वयं बच्चा ही जल्दी जल्दी बहुत सा दूध पी लेता है, जिसके कारण उसे यह रोग हो जाता है। जिन बच्चों को बोतल आदि से दूध पिलाया जाता है, उन्हें यह रोग या तो बोतल की गन्धगी के कारण होता है और कभी उसके ऊपर की रबर की चुंडी में कोई दोष आ जाने और उसके द्वारा पेट में वायु उतर जान के कारण होता है। कभी कभी पेट या पेट में सरदी लग जाने के कारण भी यह रोग हो जाता है।

जिस बच्चे को यह रोग होता है, वह बेचैन हो जाता है, बहुत जोर जोर से रोता चिल्लाता है और हाथ-पैर पटकता है। उसका पेट छूने से कड़ा जान पड़ता है। जब बच्चा बराबर रोता चिल्लाता रहे, तब माता को समझ लेना चाहिए कि इसके पेट में वायु के कारण पीड़ा हो रही है।

**रोकने का उपाय—**इसमें दूध बहुत नियमित रूप से पिलाना चाहिए और जाड़े के दिनों में बच्चे का पेट काफी गरम रखना चाहिए।

**इलाज—**रेंडी के तेल की एक मात्रा दे देनी चाहिए जिसमें अर्तों में भरा हुआ सड़ा मल बाहर निकल जाय; पेट पर गरम पानी की बोतल रखकर उसे सँकना चाहिए; और दूध पिलाने में जो दोष

हैं उन्हें दूर करना चाहिए। इन सब रूपायों से बच्चा अच्छा हो जायगा।

**बच्चों को दस्त की बीमारी—**प्रायः छोटी अवस्था में बच्चों को दस्त आने लगते हैं और जीवन के आरम्भ में ही बहुत से बच्चे इसी रोग के कारण मर जाते हैं। जिन देशों में मातायें प्रायः झारी से ही बच्चों को दूध पिलानी हैं, उन देशों में तो दस्तों के कारण अधिक बच्चे नहीं मरते; पर जहाँ बोलल आदि की सहायता से दूध पिलाया जाता है, वहाँ और अवस्थाओं या बानों के समान होना पर भी बच्चों की मृत्यु की संख्या अधिक होती है। भारत में प्रायः और विशेषतः जून, जुलाई, अगस्त तथा सितम्बर के गर्म महीनों में दस्त आने के कारण बहुत से बच्चे मर जाते हैं। गर्मी का मौसिम, रहने के स्वास्थ्यनाशक स्थान, गर्मी वालीयाँ, एक स्थान पर बहुत अधिक आदमियों का रहना और बाज़ार में मिलनेवाला खराब दूध आदि अनेक कारण हैं जिनसे यह बीमारी होती है।

झारी से दूध पानेवाले बच्चों को प्रायः बहुत अधिक दूध पीने के कारण अथवा माता के अस्त्वस्थ होना पर उसका दूध बच्चे को अनुकूल न पड़ने के कारण दस्त आने लगते हैं। यदि माता अस्त्वस्थ न भी हो, पर उसे बड़बड़मी हो, वह दिन-रात चिन्तित या दुःखी रहती हो अथवा वह गर्भवती हो तो भी उसका दूध पीने के कारण बच्चे को दस्त आने लगते हैं। कभी कभी अनुपयुक्त भोजन, पेट के ऊपरी भाग में सरद्री लग जाने से या दूध निकलने के समय भी बच्चों को दस्त आने लगते हैं। यदि माँ का दूध खराब हो, उसमें उचित मात्रा में पानी न मिलाया जाय अथवा उचित अम्ल पर दूध न दिया जाय तो भी यह रोग हो जाता है। दूध में अधिक चीनी मिलाने या डिब्बों में बन्द होकर आनेवाले पदार्थ मात्रा के ज्ञान से भी बच्चों को दस्त आने लगते हैं।

जिन अवस्थाओं या परिस्थितियों में बच्चे को दस्त आने लगते हैं, उन्हीं के अनुसार उसके ऊपरी लक्षण भी हलके

या कठोर हुआ करते हैं। कुछ बच्चों को तो अचानक बहुत दस्त आने लगते हैं और कुछ बच्चों को पहले कम आते हैं और फिर धीरे धीरे बढ़ने लगते हैं। साधारणतः दिन में दो या तीन बार पाखाना फिरने की जगह बच्चा छ. छः और आठ आठ बार और कभी कभी इससे भी अधिक बार पाखाना फिरने लगता है। कभी कभी उसे दस्तों के साथ कै भी आने लगती है और बुखार भी चढ़ आता है। बच्चा ज़ोर ज़ोर से चिल्लाता है और इस प्रकार हाथ-पैर पटकता है, मानो उसे बहुत अधिक पीड़ा होती हो। कभी कभी सफ़ेद और जमा हुआ मल भी निकलता है। वह बेचैन रहता है, उसे पूरी तरह से नींद नहीं आती और उसकी जैसी अवस्था होती है, उसी के अनुसार उसे थोड़ा या अधिक कष्ट होता है।

बच्चे को दूध पिलाने की अवस्था में माता को चाहिए कि वह अपना स्वास्थ्य बहुत ही ठीक रखे। बच्चे को छ़ातियों से दूध पिलाये, खूब सफ़ाई से रहे, ऐसा भोजन करे जो सहज में और अच्छी तरह पच और स्वास्थ्य-रक्षा के सब नियमों का पूरा पूरा पालन करे। यदि माता बच्चे को छ़ातियों से दूध पिलाती हो और दूध की अधिकता के कारण बच्चे को दस्त आते हो तो माता को चाहिए कि भोजन कम करे और न्यायम अधिक करे। वह ऐसा भोजन न करे जो उसे अनुकूल न पड़ता हो और बिना पके हुए फल, मिठाइयाँ या इसी प्रकार के और पदार्थ न खाये। बच्चे को दूध पिलाने के दिनों में शराब और मादक द्रव्यों आदि का बिलकुल व्यवहार न करना चाहिए। बच्चे को दिये जानेवाले दूध की मात्रा कम कर देनी चाहिए और उसे थोड़ा सा उबालकर ठंडा किया हुआ पानी देकर सन्तुष्ट करना चाहिए। छ़ातियों में भरा हुआ बाकी दूध पम्प की सहायता से निकालकर बाहर कर देना चाहिए। यदि बच्चे को कुछ अधिक पाखाने आते हुए दिखाई दे तो उसको कम और नियमित रूप से दूध पिलाना चाहिए और दूध पिलाने के बीच के अन्तर कुछ बढ़ा देने चाहिये।

यदि किसी समय बच्चे को साधारण सा पतला दस्त आ जाय तो उसके लिए चिन्ता नहीं करनी चाहिए। इस प्रकार तो प्रकृति मानों अपना बोन हलका करने का प्रयत्न करती है। पर यदि रोग के लक्षण अधिक तीव्र हों और दिन-रात में आनेवाले दस्तों की संख्या बहुत अधिक हो और बच्चा कमजोर होता जाता हो तो इस खराबी को रोकने के लिए तुरन्त पूरा पूरा उपाय करना चाहिए।

### उपयोगी सूचनाएँ—

(१) पेसी अवस्था में बच्चे को दूध पिलाना बहुत कम कर देना चाहिए और उसे आठ से दस घंटों तक बिलकुल भूखा रखना चाहिए।

(२) बच्चे को तरल पदार्थ बहुत अधिक देने चाहिए। उदाहरण के लिये सादा पानी या चावल का पानी (देखो परिशिष्ट) दिया जा सकता है। यदि एल्ब्यूमिन जल (Albumin water) (देखो परिशिष्ट) दिया जाय तो इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए कि जिन अंडों से वह तैयार किया जाय, वे बिलकुल ताजे हों।

(३) यदि रोग का रूप विकट न हो तो पेट में का दूषित मल निकालने के लिए रेंडी के तेल की एक मात्रा देनी चाहिए। यदि इन सीधे-साधे उपायों से परिणाम सन्तोषजनक न हो तो डाक्टर को बुलाकर दिखलाना चाहिए।

सरदी या जुकाम—प्रायः बच्चों को इतनी जल्दी जल्दी और अधिक सरदी होती है कि उस पर उतना ध्यान ही नहीं दिया जाता जितना दिया जाना चाहिए। जब बच्चा छः महीने का हो जाता है, तब उसे बहुत जल्दी जल्दी सरदी होने लगती है। साधारणतः बच्चे को जुकाम या सरदी हो जाना एक बहुत ही मामूली और गुच्छ बात समझी जाती है और प्रायः थोड़े समय के बाद वह आपसे आप अच्छा भी हो जाता है। पर यह स्मरण रखना चाहिए कि जुकाम अच्छा हो जाने पर भी बच्चों के शरीर पर उसके जो प्रभाव बाकी रह जाते हैं, वे कभी कभी घातक

सिद्ध होते हैं। इसके कारण अन्त में उसका कान घहने लगता है, उससे तेज़ खर्सी हो जाती है, यहाँ तक कि कभी कभी न्यूमोनिया भी हो जाता है। जो बच्चे स्वभावतः बहुत ही दुर्बल होते हैं, वे यदि भिन्न भिन्न तापमानों में रहते हैं तो उन्हें बहुत जल्दी जुकाम हो जाता है।

जुकाम एक छूत की बीमारी है। बच्चों को और विशेषतः दूध पीनेवाले बच्चों को बड़े और वयस्क लोगों की अपेक्षा अधिक जल्दी जुकाम हो जाता है। साधारण जुकाम होने का एक मुख्य कारण खुली हवा में रहना है। यदि छोटे बच्चों को लापरवाही से स्नान कराया जाय या तेज़ हवा में बाहर लाया जाय तो भी उन्हें जुकाम हो जाता है। धूल, कमरे में आग जलने के कारण होनेवाली गरमी या घरों में सफ़ाई का न होना भी बार बार जुकाम हो जाने का कारण हुआ करता है।

जुकाम की दशा में बच्चे को हलका या तेज़ बुखार हो जाता है और उसके दूध पीने में कुछ बाधा पड़ती है। उसकी नाक कफ़ और पानी से बन्द रहती है, वह ठीक तरह से साँस नहीं ले सकता और इसलिए उसके दूध पीने में रुकावट होती है। जिस बच्चे को जुकाम होता है, वह मुँह से साँस लेने के लिए एक एक दो दो मिनट पर मुँह से स्तन की धुँदी छोड़ देता है। इस प्रकार एक ओर तो वह बीमार रहता है और दूसरी ओर उसका पूरा पूरा पोषण नहीं होता। उसे साँस लेने के लिए पूरी पूरी हवा नहीं मिलती, इसलिए उसकी नींद में भी बाधा होती है। हवा की उस कमी का वह बारी बारी से नाक और मुँह के द्वारा साँस लेकर पूरा करने का प्रयत्न करता है। इस प्रकार वह सहज में बहुत थक जाता है और प्रायः ऐसा होता है कि थकावट के कारण उसकी सारी शक्ति नष्ट हो जाती है और अचानक उसके प्राण निकल जाते हैं।

**रोकने के उपाय—**माता को चाहिए कि वह अपने बच्चों को ऐसे लोगों के पास न जाने दे जिन्हें जुकाम हो। ताज़ी हवा इसका

सबसे अच्छा और बढ़िया इलाज है। बच्चे को कमरे में बन्द नहीं रखना चाहिए। जब बच्चे को जुकाम हो, तब उसे अधिक कपड़ों में लपेट कर रखना भी भूल है। इसके बदले उसे ताज़ी हवा में रखना चाहिए। जिस बच्चे को जुकाम हो, उसे ऐसे कमरे में रखना चाहिए जिसमें खूब हवा आती हो; और यदि उसे जुखार भी हो तो उसे बिस्तर पर लिटाये रखना चाहिए। उसके स्नान के विषय में भी बहुत सावधान रहना चाहिए। यदि मुँह से दूध पीने से बच्चे का पूरा पूरा पोषण न हो तो माता को चाहिए कि वह पम्प की सहायता से अपनी छातियों में से दूध निकालकर चम्मच से उसे-पिलावे।

**साँस की नालियों की सूजन**—छोटे बच्चों की छाती में जितने रोग होते हैं, वे सभी बिकट होते हैं और दुर्भाग्य से बच्चों को ऐसे रोग प्रायः हुआ करते हैं। यदि सरदी का ठीक ठीक इलाज न किया जाय और उसकी उपेक्षा की जाय तो साँस की नालियों में एक प्रकार की सूजन हो जाती है जिसे अंगरेज़ी में ब्राङ्काइटिस (Bronchitis) कहते हैं। छः महीने से तीन बरस तक की अवस्था के बच्चों को यह रोग प्रायः हुआ करता है। सरदी या जुकाम की तरह यह रोग भी घरों की गन्दगी, घरों में धूप न आने और सावधानी न रखने आदि के कारणों से होता है। जाड़े के दिनों में एक स्थान से दूसरे स्थान पर आने जाने या मौसिम में कुछ परिवर्तन होने, अधिक समय तक घर में बन्द रहने और उसके द्वारा रोगों का सामना करने की शक्ति के क्षीण हो जाने और जुकाम तथा खाँसी के रोगियों के साथ रहने या इसी प्रकार के और कारणों से यह रोग होता है।

**इसके लक्षण**—इसके लक्षण बहुत जल्दी प्रकट हो जाते हैं; और यदि किसी दिन रात भर बच्चे को चैन से नीद न आवे, तो सवेरे ही उसमें ये लक्षण स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगते हैं। बच्चा जल्दी जल्दी और कठिनता से साँस लेता है। उसे कुछ हरारत हो

जाती है और वह बेचैन रहता है। यदि बच्चे को ध्यानपूर्वक देखा जाय तो पता चलेगा कि हर बार सांस लेने में नथने अन्दर की ओर जाते और फिर बाहर आते हैं; और यद्यपि वह सांस जल्दी जल्दी और कष्ट से लेता है, पर फिर भी उसकी ज़ाती की गति मन्द होती है।

**रोकने के उपाय—**बच्चे को केवल घर के बाहर ले जाकर ताज़ी हवा में व्यायाम ही नहीं कराना चाहिए, बल्कि घर के अन्दर भी ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए जिसमें उसे बराबर ताज़ी हवा मिलती रहे। जिस कमरे में बच्चा रहता हो, उसमें पूरा प्रकाश और साफ़ हवा आती रहनी चाहिए। यदि हो सके तो बच्चे को रहने के लिए एक अलग अच्छा कमरा दे देना चाहिए। रात के समय उसे ओढ़ने के लिए गरम कपड़ा देना चाहिए। उसके सोने के कमरे की खिड़कियाँ इस प्रकार खुली रहनी चाहिए जिसमें हवा के तेज़ झोके न आने पावे। उसमें प्रकाश को रोकनेवाले परदे और कालीन आदि न रहने चाहिए; क्योंकि उसमें धूल और गर्द आकर जमती है। बच्चे के पहनने के कपड़े ऋतु और समय के अनुसार होने चाहिए। जाड़े के दिनों में उसे गरम मोज़े पहनाने चाहिए। उन दिनों उसकी दागें नंगी या खुली नहीं रहने देनी चाहिए। यदि बच्चे के शरीर का कोई खुला हुआ अंग छूने से ठंडा जान पड़े तो समझ लेना चाहिए कि उसे जो कपड़े पहनाये गये हैं, वे काफी गरम नहीं हैं।

यदि बच्चे का स्वास्थ्य ऐसा हो कि वह साधारण जाड़ा सह सके और उसे ऐसे कपड़े पहनाकर बाहर निकाला जाय जो बहुत अधिक गरम न हों, तो इससे बच्चे की रोगों का सामना करने की शक्ति बहुत बढ़ती है। जिस बच्चे की सांस की नालियों में सूजन हो गई हो, उसके लिए पाखाना साफ़ होना बहुत आवश्यक है, और इस बीमारी की दशा में उसे हलका और जल्दी पचनेवाला भोजन ही दिया जाना चाहिए।

**न्यूमोनिया (Pneumonia)**—यदि जुकाम और साँस की नालियों की सूजन की पूरी तरह से चिकित्सा न की जाय तो इससे छोटे बच्चों को न्यूमोनिया नामक भीषण रोग हो जाता है। ज्यों ही माता देखे कि बच्चे को जुकाम हुआ है और उसकी साँस की नालियों में सूजन हो गई है, त्यों ही उसे सचेत हो जाना चाहिए। छोटी अवस्था में न्यूमोनिया का रोग प्रायः हुआ करता है और अधिकांश बच्चों को यह रोग छः महीने से लेकर दो वर्ष तक की अवस्था में होता है। इसलिए माता को चाहिए कि इस बीच में वह बहुत अधिक सचेत रहे और बच्चे के स्वास्थ्य पर पूरा पूरा ध्यान रखे। यदि उसे जोर की खासी हो और वह जल्दी जल्दी साँस ले तो उसे समझ लेना चाहिए कि यह रोग जड़ पकड़ रहा है। साथ ही उसे यह भी समझ रखना चाहिए कि बच्चे की अवस्था जितनी ही कम होती है, उतना ही रोग भी उसके लिए भीषण और विकट होता है। जिन बच्चों को पहले वर्ष यह रोग होता है, उनमें से बहुत से इसी कारण मर जाते हैं। जब पहले से ही बच्चे का पूरा पूरा ध्यान नहीं रखा जाता, उसकी पाचन-शक्ति में विकार आ जाता है और उसका साधारण स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता, तब उसे यह रोग होने का बहुत बड़ा डर रहता है, क्योंकि इस प्रकार वह माने इस रोग के लिए पहले से ही तैयार होता है।

**रोकने के उपाय**—न्यूमोनिया मुख्यतः एक ऐसा रोग है जिससे पहले से ही न होने देना बहुत अच्छा है, क्योंकि उसके हो जाने पर पीछे बहुत दिक्कत उठानी पड़ती है। यदि इसका ठीक तरह से इलाज किया जाय तो इससे बहुत कुछ रक्षा हो सकती है; पर फिर भी सब तरह का इलाज होने पर भी इसके कारण बहुत से बच्चे मर ही जाते हैं। जहाँ किसी बच्चे को जुकाम, इन्फ्लूएन्ज़ा या ब्रांकाइटिस की बीमारी हो, वहाँ समझ लेना चाहिए कि न्यूमोनिया हो जाने की बहुत कुछ सम्भावना है। यदि इन सबमें से किसी एक रोग के होते ही आरम्भ से

पूरा पूरा ध्यान रक्खा जाय और उसका इलाज किया जाय तो न्यूमोनिया के कारण मरनेवाले बच्चों की संख्या बहुत कुछ कम हो सकती है।

ज्यों ही घर में किसी को न्यूमोनिया हो, त्यों ही तुरन्त डाक्टर को बुलवाना चाहिए। इसमें ऊपर की पूरी व्यवस्था और रोगी की सेवा-शुश्रूषा आदि बातें सबसे अधिक आवश्यक और महत्त्व की हैं। रोगी को पूरी तरह से विश्राम की अवस्था में रखना चाहिए। ऐसी व्यवस्था होनी चाहिए कि वह बिस्तर पर पड़ा पड़ा ही पेशाब और पाखाने की हाजत पूरी कर लिया करे। जहाँ तक सम्भव हो, उसे बहुत ही कम हिलाया झुलाया जाय; यहाँ तक कि डाक्टर से उसकी परीक्षा कराने के समय भी उसे अधिक हिलाने-डोलने न दिया जाय। उसके शरीर में जितनी शक्ति हो, वह सबकी सब रोग का सामना करने और उसे दूर करने में ही लगनी चाहिए। रोगी को भोजन कुछ अधिक, पर ऐसा दिया जाना चाहिए जो बहुत जल्दी पच सके। अधिक उत्तम यही होगा कि उसे थोड़ी थोड़ी देर पर थोड़ा थोड़ा भोजन दिया जाय। रोगी को तब तक बहुत ही शान्तिपूर्वक रखना चाहिए जब तक उसके बिलकुल अच्छे हो जाने की पूरी पूरी आशा न हो जाय; और जब किसी बहुत अच्छे डाक्टर का ठीक तरह से इलाज होता हो, तब माता-पिता को कभी निराश नहीं होना चाहिए।

**उपयोगी सूचनाये**—ज्यों ही किसी बच्चे को जुकाम हो या उसकी साँस की नालियों में सूजन (Bronchitis) हो, त्यों ही—

(१) उसे वही कमरा दिया जाय जो घर भर में सबसे अच्छा हो और जिसमें खूब धूप आती हो।

(२) उसमें सजावट आदि का जो फालतू सामान, मेज़, कुर्सी आदि हो, वह सब हटा दिया जाय।

(३) जो लोग यों ही व्यर्थ रोगी को देखने के लिए आवें, उन्हें उससे दूर ही रखना चाहिए; और विशेषतः जिन लोगों को जुकाम या गले के और रोग हों, उन्हें रोगी के पास बिलकुल नहीं आने देना चाहिए।

(४) ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए जिसमें थोड़ी थोड़ी देर पर कमरे की गन्दी हवा बाहर निकल जाय और कमरे में ताज़ा हवा भर जाय।

(५) यदि बच्चा बहुत छोटा हो तो उसे कमरे में एक स्थान से दठाकर दूसरे स्थान पर ले जाने में बहुत सावधानी रखनी चाहिए।

(६) यदि बच्चा कुछ बड़ा हो तो बीच बीच में उसे चिमर पर करवट बदला देनी चाहिए। या उसकी स्थिति बदल देनी चाहिए।

(७) बच्चे के लिए अच्छे रोपक भोजन की ठीक व्यवस्था होनी चाहिए।

(८) उसे पीने के लिए ख़ूब पानी देना चाहिए।

यह सदा स्मरण रखना चाहिए कि जिस जुकाम के लोग बहुत ही साधारण समझते हैं, उसके होने पर भी कामल बच्चों के घातक न्यूमोनिया हो सकता है।

**काली खाँसी**—काली खाँसी एक ज़तवाला रोग है जो एक बच्चे से प्रत्येक रूप से दूसरे बच्चे को हो जाता है। यह रोग मुख्यतः बचपन में ही हुआ करता है। जिस मज़बूत बच्चे की अवस्था कुछ अधिक हो जाय, उसे प्रायः यह रोग होने का डर नहीं रहता। पर जो बच्चा कमज़ोर हो, या बग़वर्ग़ ख़ामार रहना हो, या बहुत छोटा हो, उसे यदि यह रोग हो जाय तो उसकी जान जोखिम में पड़ जाती है। बहुत छोटे और दूध पीनेवाले जितने बच्चे इस रोग से मरते हैं, उतने अधिक अवस्थावाले बच्चे नहीं मरते। इस रोग में प्रायः कैद हुआ करती है। इससे बहुत छोटे और दूध पीते बच्चों को इसके कारण पोषण करने योग्य दूध नहीं मिलने पाता। इससे वे बच्चे बहुत ही कमज़ोर हो जाते हैं और उन्हें प्रायः न्यूमोनिया या इसी प्रकार के और भी रोग हो जाते हैं। इस रोग पर ऋतु और स्वास्थ्य-परिवर्धनी दूसरी अवस्थाओं का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। यदि इस रोग में ख़ाँसी के दोरे दिन-रात में साठ से अधिक हों तो समझ लेना चाहिए कि अवस्था विकट है। पर यदि इसके दौरान इसके अपेक्षा बहुत कम हों और साधारणतः

बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा रहे तो यह रोग जल्दी अच्छा हो जायगा। यह रोग बहुत ही साधारण आदमी भी पहचान सकता है।

**रोकने के उपाय**—इसका आरम्भ तो साधारण जुकाम की तरह ही होता है, पर खांसी बढ़ती जाती है और उसके दौरे होने लगते हैं। इसमें थोड़ी देर तक बहुत जोर से और बार बार खांसी होती है और तब बच्चा अन्दर को लम्बी सांस खींचता है। बच्चे का रङ्ग नीला पड़ जाता है और माता-पिता बहुत भयभीत हो जाते हैं। उसे कै भी हो सकती है। माता-पिता को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि जिन दिनों शहर में काली खांसी बहुत फैली हो और उनके बच्चे को साधारण खांसी भी आवे, तो उन्हें सन्देह करना चाहिए कि कहीं इसे काली खांसी तो नहीं है या आगे चलकर न हो जायगी। घर के जिन लोगों को काली खांसी न हो, उन्हें काली खांसीवाले बच्चों से बहुत दूर रखना चाहिए। इस रोग में इस्तहारी दवाओं से कुछ भी लाभ नहीं होता। स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों और जलवायु का इस पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। खांसी का जोर घटाने के लिए माता-पिता को चाहिए कि ऐसी व्यवस्था करें जिसमें उनके आस-पास की हवा सदा बिलकुल ताज़ा, साफ़ और गरम रहे और उसमें कुछ भी धूल या गरदा आदि न हो। यदि बच्चे को बिना हृदय-उधर अधिक हिलाये-डुलाये उसे काफी ताज़ा हवा पहुँचाई जा सके तो उससे बहुत कुछ लाभ हो सकता है। उसे हवा के तेज़ झोंकों और ठण्डी हवा से भी बचाना बहुत लाभदायक होता है। कभी कभी केवल इन्हीं उपायों से काली खांसी का दौरा बहुत जल्दी रुक जाता है। काली खांसी से बच्चों को प्रायः रात के समय बहुत अधिक कष्ट होता है। इसलिए जिस कमरे में बच्चा सोता हो, उसमें ताज़ा हवा आने का माता को पूरा प्रबन्ध रखना चाहिए। यदि रोग बहुत विकट हो और बच्चा बहुत दुर्बल हो गया हो तो उसको सदा बिस्तर पर ही लेटाये रखना चाहिए; और विशेषतः जब उसे बुखार हो आवे, तब उठने-बैठने नहीं देना चाहिए। जाड़े के

दिनों में माता को चाहिए कि बच्चे को कपड़े पहनाने या ओढ़ाने आदि के समय उन्हें किसी प्रकार कुछ गरम कर ले, बहुत ठंडा न रहने दे।

जिस बच्चे को काली खाँसी आती हो, उसके पहनने के कपड़े ऋतु के अनुसार ही होने चाहियें।

अन्त में हम यह भी कह देना चाहते हैं कि बच्चे के भोजन और पोषण आदि पर माता को पूरा पूरा ध्यान देना चाहिए और उसे बहुत ही समझदारी के साथ यह निर्णय करना चाहिए कि बच्चे को कब, कितना और कैसा भोजन दिया जाय। इस बीमारी के दिनों में उसे बहुत उग्र और स्वादिष्ट भोजनों का बिल्कुल परित्याग कर देना चाहिए; क्योंकि ऐसे पदार्थों से खाँसी का दौरा बहुत बढ़ जाता है।

**क्षय या तपेदिक**—यह छूतवाला रोग है और लोग बहुत प्राचीन काल से इस रोग को बहुत ही दुष्ट और भीषण समझते चले आये हैं। इधर कुछ दिनों से सारे संसार में सब लोगों को यह समझाने का प्रयत्न किया जा रहा है कि इस रोग से क्या क्या अनर्थ होते हैं। इस क्षेत्र में जो लोग काम कर रहे हैं, वे इस बात का प्रयत्न करते हैं कि जहाँ तक हो सके, इस रोग से कम लोग मरें। इधर उस वर्षों में यह रोग भारत में इतनी तेज़ी के साथ फैला है कि सरकार और सर्व साधारण दोनों ही इस बात पर बहुत मनोयोग के साथ विचार कर रहे हैं कि देश की परिस्थितियों को देखते हुए इसकी भयंकरताओं को रोकने का क्या प्रयत्न किया जा सकता है। यह रोग वास्तव में समाज के लिए बहुत अधिक भयंकर है और इसकी वृद्धि रोकने के लिए जो प्रयत्न हो, उसका स्वागत होना चाहिए। इस रोग के फैलने का एक बहुत बड़ा कारण दरिद्रता है। जिस देश में जितनी ही दरिद्रता होती है, उस देश में उतना ही क्षय रोग भी फैलता है। इसके सिवा दूसरी बात यह है कि लोगों को इसके सम्बन्ध में विशेष जानकारी नहीं है। इस रोग को रोकने के जो नियम हैं, वे सर्वसाधारण को समझाये जाने चाहियें। इस पुस्तक

मे बच्चों को होनेवाले रोगों को रोकने पर विचार किया गया है। पाठकों को बहुत ध्यानपूर्वक यह समझ लेना चाहिए कि दूध पीने-वाले छोटे बच्चों में और आगे चलकर उनके बड़े होने पर उनको इस रोग के भीषण और नाशक परिणामों से बचाने के लिए क्या क्या काम किये जाने चाहिए। साधारणतः लोग यह समझते हैं कि जीवन की चरम सीमाओं में अर्थात् एक तो बाल्यावस्था में और दूसरे बुढ़ापे में यह रोग नहीं होता, पर यह समझना भूल है। इसी अमपूर्ण विश्वास के कारण लोग इसकी ओर से बहुत निश्चिन्त और उदासीन रहते हैं जिससे उन्हें इसके भीषण परिणाम भोगने पड़ते हैं। इस रोग से दूध पीते बच्चों के प्राण नष्ट होने का विशेष रूप से भय रहता है।

बहुत ही छोटी अवस्था के जिन बच्चों को यह रोग होता है, उनमें से अधिकांश बच्चे यह रोग होने के कुछ ही दिनों या हफ्तों में मर जाते हैं। कभी कभी यह रोग महीनों बल्कि बरसों घुसाता रहता है और बहुत दिनों तक भारी कष्ट में रख कर अन्त में उनके प्राण ले लेता है। पर इस रोग का यहाँ जो यह भीषण चित्र दिखाया गया है, इसे देखकर सर्वसाधारण को बिलकुल दिला नही छोड़ बैठना चाहिए। यदि उचित समय पर स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों का ठीक ठीक पालन किया जाय और ज्यों ही यह निश्चय हो जाय अथवा इस बात का सन्देह ही हो कि यह रोग हो रहा है, त्यों ही यदि पोषण की ठीक और उचित व्यवस्था की जाय तो बच्चों और वयस्क पुरुषों का शरीर इस योग्य हो सकता है कि इस रोग को दूर करके उस पर विजय प्राप्त कर सके। पर यह बात माता-पिताओं अथवा उन लोगों के साधनों और सावधानी पर ही पूर्णरूप से निर्भर करती है जिनकी देख-रेख में छोटे बच्चे रहते हैं। माता-पिता का उद्देश्य यह होना चाहिए कि वे बच्चों की जीवनी शक्ति बढ़ाने का प्रयत्न करें और इस प्रकार उन्हें इस रोग की छूत न लगने दें और उनमें इतनी शक्ति उत्पन्न करें कि वे इसकी नाशकता के मुकाबले में उठर सकें।

यहाँ कुछ ऐसी बातें बतलाई जाती हैं, जिनसे पाठकों को पता चल जायगा कि बूध पीनेवाले अथवा उनसे कुछ बड़े बच्चों में यह रोग किस प्रकार उत्पन्न होता और बढ़ता है। यदि ये सब बातें पूरी तरह से समझ ली जायँ तो इस रोग को रोकना बहुत सहज हो जाय। कुछ बच्चे बहुत ही दुर्बल माता-पिता से उत्पन्न होते हैं और जन्म से बहुत ही दुर्बल होते हैं। यह नहीं समझ लेना चाहिए कि बच्चे को इस रोग का अंश उनके माता-पिता से ही प्राप्त हो जाता है; पर हाँ, माता-पिता से उन्हे इतनी दुर्बलता अवश्य प्राप्त होती है कि वे इस रोग के शिकार हो जाते हैं।

गन्दे और स्वास्थ्यनाशक स्थानों में रहने और बहुत ही कम पोषक भोजन मिलने के कारण शरीर इस रोग का रोगी होने के योग्य हो जाता है। जिस बच्चे के पिता या माता को यह रोग होता है, वह सहज में इस रोग का शिकार हो जाता है और विशेषतः ऐसी अवस्था में जब कि वह इस रोग के रोगियों के बीच में रहता हो। जब इस रोग का रोगी खासता, बोलता, झुंकिता या धूकता है, तब इस रोग के कीटाणुओं से भरा हुआ कुछ कफ या थूक आदि निकलता है और उसके सूख जाने पर उसके छोटे छोटे कण धूल में मिल जाते हैं। वे ही कण छोटे छोटे बच्चों के रंगने के समय साँस खीने पर उनके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। इस प्रकार रोग की छूत लग जाती है—शरीर में यह रोग प्रवेश कर जाता है।

प्रायः यह भेद बच्चों से ही खुलता है कि इनके माता-पिता को भी यह रोग है। बच्चे की देख-रेख के लिए जो नौकर और दाइयाँ रखी जायँ, उनकी भी बहुत अच्छी तरह जांच कर लेनी चाहिए; क्योंकि प्रायः उनके साथ मिलने-जुलने से भी छोटे बच्चों को यह रोग हो जाता है।

ग़रीब लोगों के घरों में इस रोग के कीड़े को रहने के लिए विशेष स्थान मिलता है, क्योंकि वे ऐसी धनी बस्तियों में रहते हैं जिनमें

हवा या सूर्य का प्रकाश बिलकुल आ ही नहीं सकता। इस रोग के कीटाणुओं से भरी हुई धूल तो साँस के साथ बच्चों के शरीर में चली ही जाती है; इसके सिवा बच्चे जो प्रायः गन्दी चीजें, जैसे चुसनियाँ, खिलौने आदि, मुँह में रख लिया करते हैं, उनके द्वारा भी यह रोग बच्चों के शरीर में पहुँच जाता है। जो बच्चे ज़मीन पर घुटनों के बल चला करते हैं, उन्हें इस प्रकार यह रोग होने की विशेष सम्भावना रहती है। धूल, मिट्टी आदि से भरे हुए बड़े बच्चों के हाथ के द्वारा भी यह रोग शरीर में पहुँच जाता है, इसलिए माताओं को चाहिए कि वे बच्चों को भोजन कराने के समय उनके हाथ खूब अच्छी तरह धुला लिया करें।

**रोकने के उपाय**—इस बात का प्रयत्न करना बहुत ही आवश्यक है कि छोटी अवस्था में बच्चों को इस रोग की छूत न लग जाय, क्योंकि प्रायः इसी छोटी अवस्था में यह रोग शरीर में घर करता है, चाहे कुछ बड़े होने तक भी यह रोग स्पष्ट रूप से अपने लक्षण न प्रकट करे। इस रोग को रोकने के लिए जहाँ तक हो सके, खूब खुली हवा और धूप में रहना आवश्यक है। इन प्राकृतिक साधनों से बच्चों में इस रोग का सामना करने की शक्ति बढ़ती है।

बच्चे को छातियों का दूध पिलाने से उनकी जीवनी शक्ति बढ़ती है। पर यदि माता अथवा दूध पिलानेवाली दाई को यह रोग हो तो उसका दूध कभी और किसी दशा में भी बच्चे को नहीं पीने देना चाहिए। यदि बच्चे को कृत्रिम रूप से दूध पिलाया जाता हो तो पिलाया जानेवाला दूध ऐसा होना चाहिए जिसमें इस रोग के कीटाणु बिलकुल न हों। माता-पिता का यह कर्त्तव्य है कि वे अपने बच्चे को साफ़ और अच्छा दूध पिलाने पर पूरा पूरा ध्यान दें। बच्चे को दूध बहुत सोच समझकर देना चाहिए और उसकी मात्रा आदि के सम्बन्ध में बहुत ध्यान रखना चाहिए। यदि बच्चे को आवश्यकता से अधिक या कम दूध पिलाया जायगा तो अवश्य ही उसे हानि पहुँचेगी। इन

दोनों ही बातों से उसकी रोग का सामना करनेवाली शक्ति घटेगी।

नियमित रूप से व्यायाम, स्नान और शरीर की मालिश करने से बच्चे के रंग-पुष्टे मजबूत होते हैं और खुली हवा में सास लेने का व्यायाम करने से फेफड़े मजबूत होते हैं। प्रायः धनवान् लोगों के बच्चे जो बहुत दुबले-पतले और पीले दिखाई पड़ते हैं, उसका कारण यही होता है कि अधिक भोजन करने के कारण उनका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। बच्चों को घर के अन्दर चुपचाप पड़े नहीं रहना चाहिए, बल्कि बाहर निकलकर खूब ताज़ी और साफ़ हवा खानी चाहिए और व्यायाम करना चाहिए। नहीं तो वे पीले पड़ जायेंगे और कमज़ोर हो जायेंगे। ऐसे बच्चे बहुत जल्दी इस रोग का शिकार हो जाते हैं।

बच्चों को इस रोग से बचाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि जहाँ कोई अजनबी आदमी आवे, वहाँ वे यह सन्देश कर लें कि कहीं इसे बच-रोग तो नहीं है; और बहुत छोटे बच्चों को अजनबी आदमियों की गोद में न जाने दें और वे लोग बच्चों को चूमन न पावें। जिन लोगों को यह रोग रहता है, उनके खांसने, बोलने, छींकने और चूमने आदि से तो बच्चों को यह रोग होता ही है, बल्कि उनके पास रहने से भी बच्चों को यह रोग हो जाने का भय रहता है। ऐसे लोगों से, फिर चाहे वे बच्चे के माता-पिता या घर के ही लोग क्यों न हों, बच्चों को बहुत दूर रखना चाहिए और उन्हें कभी ऐसे लोगों के साथ नहीं रहने देना चाहिए। जिन लोगों को यह रोग हो, उनके विस्तार पर बच्चे को कभी सुलाना नहीं चाहिए। बहुत से ऐसे बुढ़े हुआ करते हैं जो बारहों महीने दिन-रात खांसा करते हैं। ऐसे लोगों को साधारण खासी का रोग नहीं होता, बल्कि फेफड़ों का तपेदिक होता है। इसलिए छोटे और विशेषतः दूध पीनेवाले बच्चों को कभी ऐसे बुढ़े आदमियों के पास नहीं रहने देना चाहिए। घर के मालिक का

यह कर्त्तव्य है कि अगर घर में किसी को पुरानी खांसी हो और उसके मुँह से बराबर कफ आदि निकलता रहता हो तो वह उस खांसी के कारण का पता लगावे और उसके थूक या कफ की कई बार अच्छी तरह जाँच करावे; और इस बात का प्रबन्ध करे कि जब तक वह खांसी बनी रहे, तब तक उसके अनुसार स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों का ठीक ठीक पालन हो। जब घर में किसी को यह रोग हो, तब माता को इस बात का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए कि इस रोग के कीड़े थूक और खसखार आदि के द्वारा चारों ओर फैलने न पावें; क्योंकि ये सब चीजें सूखकर धूल में मिल जाती हैं और हवा के झोंकों के साथ बच्चों के शरीर के अन्दर चली जाती हैं और तब उन्हें यह रोग हो जाता है। इस रोग के रोगी जिन बरतनों या थालियों आदि में खाते पीते हो, उन बरतनों में बच्चों को कभी भोजन न देना चाहिए। जिन माता-पिता को यह रोग हो, उन्हें बच्चों का भोजन कभी चखना नहीं चाहिए और न उनके खाने की चीजें मुँह से फूँक कर ठंडी करनी चाहिए।

जब माता-पिता बड़े नगरों में अपने रहने का घर बदलें या गरमी के दिनों में एक स्थान से दूसरे स्थान को जायँ, तब उन्हें विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए। यह पता लगा लेना चाहिए कि जो मकान हम ले रहे हैं, उनमें पहले कौन और कैसे लोग रहते थे। यदि उस घर में कब का कोई रोगी रह चुका हो या मर गया हो तो उसे बिना पूरी तरह से और वैज्ञानिक रीति से साफ़ कराये और उसमें के कीटाणुओं को नष्ट किये अपने व्यवहार में नहीं जाना चाहिए। इन्हीं कारणों से किराये के कालीन और मेज़-कुर्सियाँ आदि नहीं लेनी चाहिए। यदि ऐसी चीज़ें ली भी जायँ तो उनका व्यवहार करने से पहले उन्हें कई दिनों तक खूब अच्छी तरह तेज़ धूप में रख कर साफ़ कर लेना चाहिए। फिर पहले एक बार ऐसा करके ही निश्चिन्त नहीं हो जाना चाहिए। बीच बीच में बार बार उन्हें धूप दिखलाते रहना चाहिए और मकान में पूरी तरह से धूप और हवा आने का प्रबन्ध रखना चाहिए।

इससे ज्वर रोग के कीटों को नष्ट करने में बहुत कुछ सहायता मिलेगी। ऐसी अवस्था में बच्चों के कमरे में मेज़, कुर्सी आदि नहीं रहने देना चाहिए, क्योंकि इधर-उधर छुटनों के बल चलने से बच्चे किसी प्रकार रोके नहीं जा सकते। जो सजावट का सामान किराये पर लिया गया हो, उस पर पहले एक साफ़ चादर बिछा देनी चाहिए और तब बच्चों को उन पर बैठने या खेदने देना चाहिए।

जिन बच्चों को ज्वर रोग हो, उनकी देख-रेख और पोषण बहुत ही सावधानी के साथ होना चाहिए। यदि उन्हें जुकाम या खाँसी हो तो तुरन्त किसी अच्छे डाक्टर से उनकी चिकित्सा करानी चाहिए। यदि उन्हें खसरा या काली खाँसी हो तो उन्हें बीमारी की दशा में और उसके बाद कुछ अच्छे होने की दशा में साफ़ और ताज़ी हवा पहुँचाने का पूरा प्रबन्ध होना चाहिए; और स्वास्थ्य-रक्षा के सब नियमों का पूरा पूरा पालन करना चाहिए, जिसमें रोग बढ़कर ज्वर का रूप न धारण कर ले। जिन बच्चों का ज्वर रोगवाले परिवार में जन्म हो, उन्हें अच्छा और पोषक भोजन दिया जाना चाहिए; और जहाँ तक हो सके, उन्हें शारीरिक और मानसिक परिश्रम और चिन्ता आदि से बचाना चाहिए।

पहाड़ की हवा का बच्चों के स्वास्थ्य पर बहुत ही अच्छा और बलकारक प्रभाव पड़ता है। यदि माता-पिता की आर्थिक अवस्था अच्छी हो तो उन्हें चाहिए कि वे गरमी के दिनों में अपने उन बच्चों को पहाड़ पर भेज दिया करें जिन्हें ज्वर रोग हो।

**खसरा**—छोटे बच्चों को होनेवाला यह भी एक बहुत छूत-वाला रोग है। जो बच्चे इस रोग के प्रभाव-क्षेत्र में रहते हैं, प्रायः उन सभी को यह रोग हो जाता है। माता-पिता इस रोग की प्रायः कोई विशेष चिकित्सा नहीं करते। पर यह बहुत ही भीषण रोग है जो बहुधा छोटे बच्चों के लिए घातक सिद्ध होता है। इसलिए जब बच्चे को यह रोग हो, तब माता-पिता को चाहिए कि उसे किसी अच्छे और अनुभवी चिकित्सक की देख-रेख में रखें।

इसमें पहले बच्चे को साधारण जुकाम होता है, उसकी अग्लि और नाक से पानी बहता है, उसे छुँके आती है और जुखार हो आता है। कभी कभी तो बहुत तेज जुखार हो आता है। चेहरे में सूजन हो जाती है। जुखार होने के चौथे या पाँचवे दिन इसके दाने दिखाई पड़ने लगते हैं। पहले ये दाने कान के नीचे और चेहरे पर निकलते हैं और तब धीरे धीरे सारे सरीर में फैल जाते हैं। ये दाने करीब छः दिन तक रहते हैं। खसरे में जो खामी होती है, उससे बच्चे को बहुत अधिक कष्ट होता है। इसमें साथ साथ साँस की नालियों की सूजन या ब्रान्काइटिस (Bronchitis) नामक रोग भी हो जाता है जो आगे चल कर न्यूमोनिया का रूप भी धारण कर सकता है। जिन दिनों बच्चे को जुखार आता हो, उन दिनों यदि उसे भोजन देने में कुछ मूल की जाय और उसे ठोस भोजन दिया जाय तो उसके पाचन में भी विकार आ जाने की सम्भावना रहती है।

(१) उपयोगी सूचनायें—सेवा-सुश्रूषा बहुत ही ध्यानपूर्वक करने की आवश्यकता होती है।

(२) रोगी को बहुत काफ़ी साफ़ और ताज़ी हवा पहुँचानी चाहिए; पर साथ ही इस बात का भी पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए कि उन्हें हवा के तेज़ और ठंडे झोके न लगने पावें।

(३) उसका भोजन सदा तरल या द्रव रूप में होना चाहिए।

**मलेरिया**—यह भी एक छूतवाला रोग है और मच्छर के काटने से शरीर के रक्त में एक विशेष प्रकार के कीड़ों के पट्टुच जाने से होता है। यह रोग छोटे बड़े सभी को हो सकता है; इसके लिए उमर का कोई बन्धन नहीं है। दूध पीते और छोटे बच्चों को यह रोग होने का और भी अधिक डर रहता है और उन्हें नया और पुराना दोनों ही प्रकार का यह रोग हो सकता है; अर्थात् यह भी हो सकता है कि एक बार होने पर जल्दी पीछा न छोड़े और पुराना पड़ जाय। जब यह जुखार एक या दो बार होता है, तब उस पर विशेष ध्यान

नहीं दिया जाता, क्योंकि बच्चों को बुखार होना माता-पिता एक साधारण सी बात समझते हैं। हा जब इसके आक्रमण बार बार होने लगते हैं, तब उन्हें उसकी विशेष चिन्ता होने लगती है। बच्चों को मलेरिया के विष से होनेवाला बुखार बहुत तेज़ हो सकता है; पर वह दिन-रात में नित्य एक बार बिलकुल उतर जाता है। लेकिन केवल इसी कारण माता-पिता को यह उचित नहीं है कि वे आरम्भ में इसकी चिकित्सा की ओर से निश्चिन्त या उदासीन रहे। बार बार यह बुखार होने से शरीर बहुत दुर्बल हो जाता है और रोगों का सामना करने की शक्ति इतनी घट जाती है कि जब यह बुखार आगे चलकर म्यूमेनिया या ज्वर रोग का रूप धारण करता है, तब बच्चा उसके कारण बहुत जल्दी मर जाता है। बहुत से बच्चों को जो फेफड़े के रोग हुआ करते हैं, यदि उनका मूल देखा जाय तो पता चलेगा कि वे रोग इस मलेरिया ज्वर की पूरी पूरी चिकित्सा न करने और इससे बे-परवाह रहने के कारण ही होते हैं। इसलिए इस रोग के होते ही आरम्भ में इसकी पूरी पूरी चिकित्सा करनी चाहिए, जिसमें यह पुराना होकर जड़ न पकड़ ले। यदि मलेरिया का इलाज आरम्भ में ही और पूरा पूरा किया जाय, तो समाज में ज्वर रोग के जो इतने अधिक रोगी देखने में आते हैं, उनकी संख्या बहुत ही घट जाय।

(१) रोकने के उपाय—जिन ग्राम्तों में मलेरिया होता हो, वहाँ मच्छरों का पूरी तरह से नाश कर देना चाहिए। दलदल-वाली भूमि को अच्छी तरह साफ़ कर देना चाहिए; क्योंकि गन्दे तालाबों और दलदलों आदि के कारण उनके आस-पास रहनेवाले दूध-पीते और दूसरे बच्चों को मलेरिया का आक्रमण होने का बहुत भय रहता है। यह काम सरकार, म्यूनिसिपैलिटी और दूसरी स्थानीय संस्थाएँ कर सकती हैं।

(२) बीच बीच में कमरों में छूप और इसी प्रकार के दूसरे सुगन्धित द्रव्य जलाने चाहिए, जैसा कि प्राचीन काल में भारत में हर घर

मे हुआ करता था। इससे मलेरिया ज्वर का प्रसार बहुत कम हो जाता है। मैन्सन साहब का मत है कि सुखाये हुए सूरजमुखी के फूलों का धुर्धा घर में करना चाहिए।

(३) रसोई-घर में और उसके आस-पास गन्दगी नहीं रहने देनी चाहिए; क्योंकि उससे मक्खियाँ और मच्छर बहुत बढ़ते हैं।

(४) कमरे के दरवाज़ों और खिड़कियों में परदे लगे रहने चाहिए और बच्चों की पलंगड़ियों पर मसहरी लगी रहनी चाहिए।

(५) जहाँ तक हो सके, ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि बच्चों को सरदी न लगने पावे और जुकाम न हो सके।

(६) मलेरिया ज्वर की सबसे अच्छी दवा कुनीन है। इस रोग को बुर करने के लिए यह हर घर में रखी जाने के योग्य है। इसका व्यवहार कराने से बच्चों को कोई कष्ट नहीं होता और यह जुज़ार बहुत जल्दी अच्छा हो जाता है।

**पेचिश या मरोड़**—भारत में बच्चों को यह रोग प्रायः हो आया करता है। इससे बच्चे प्रायः बहुत अधिक दुबले और कमज़ोर हो जाते हैं और कभी कभी तो मर भी जाते हैं। इसमें लेसदार मल निकलता है, जिसमें कुछ खून भी मिला होता है; पेट में बहुत दर्द होता है और कठिनाई से पाख़ाना उतरता है और रोगी बहुत दुबला हो जाता है। ये सब लक्षण देखकर एक साधारण आदमी भी समझ लेता है कि यह पेचिश या मरोड़ का रोग है। जिन बच्चों को यह रोग होता है, वे प्रायः पाख़ाने में ही बैठे रहते हैं और वहाँ से हटना नहीं चाहते। दिनरात में दस से पचास बार तक और कभी कभी इससे भी अधिक पाख़ाने होते हैं। बच्चे को बार बार पाख़ाना फिरने के लिए बहुत ज़ोर लगाना पड़ता है, उसके पेट में बहुत तेज़ दर्द या मरोड़ होता है और उसे बहुत प्यास लगती है जिससे उसे बहुत अधिक कष्ट होता है। रात को उसे अच्छी तरह नींद नहीं आती और न भूख ही लगती है। पाख़ाने के रास्ते खून

जाने के कारण बच्चे का वल बहुत घट जाता है और वह बहुत दुबला दिखाई पड़ने लगता है। यदि इस रोग का अच्छी तरह इलाज न किया जाय तो यह बार बार होने लगता है। जो मल आदि निकले, वह अच्छी तरह बहा दिया जाय या दूर कर दिया जाय। माता को चाहिए कि वह स्वयं अपने कल्याण के विचार से भी और आस पास रहनेवाले दूसरे लोगों के कल्याण के विचार से भी सफ़ाई का बहुत अधिक ध्यान रखे।

**टाइफ़ायड ज्वर**—यह छूतवाला रोग भी बच्चों को प्रायः हुआ करता है। माँ का दूध पीनेवाले बच्चों को भी यह रोग होता हुआ देखा जाता है। सम्भवतः यह स्नान करने के जल की खुराकी के कारण होता है। साधारणतः जल, पेशाब और मन्त्रियों के द्वारा यह रोग फैलता है। इस रोग का मूल अर्थात् में होता है और यह भी एक प्रकार के कीड़ों के ही कारण होता है। माता-पिता के लिए यही जान लेना काफी है कि इस बुखार में रोगी को दो या तीन हफ़्तों तक लगातार बुखार चढ़ा रहता है। कुछ अवस्थाओं में तो यह बुखार बालीस दिनों तक या इससे भी और अधिक दिनों तक रहता है। सवेरे के समय प्रायः हलका और सन्ध्या के समय तेज़ बुखार रहता है।

अधिक तेज़ बुखार रहने, भूख घट जाने, अधिक दस्त होने और रात को पूरी तरह से नींद न आने के कारण शरीर बहुत दुर्बल हो जाता है। पर जब यह रोग अच्छा हो जाता है, तब बच्चा फिर बहुत जल्दी स्वस्थ और बलवान् हो जाता है। इस टाइफ़ायड ज्वर की पहचान करने के लिए माता-पिता प्रायः यह देखते हैं कि बच्चे के पेट, छाती और गरदन पर ढाने निकले हैं या नहीं। पर उन्हें यह स्मरण रखना चाहिए कि वे ढाने सहज में नहीं देखे जा सकते; क्योंकि वे बहुत ही थोड़े समय के बाद नष्ट हो जाते या दब जाते हैं। इसके सिवा उन्हें यह भी स्मरण रखना चाहिए कि कुछ रोगियों को सारी बीमारी की अवस्था में वे ढाने बिलकुल निकलते ही नहीं।

**रोगों के उपाय—**बच्चों को इस रोग से बचाने के जो उपाय किये जाते हैं, उनमें प्रायः अधिक सफलता नहीं होती। पर यदि साफ पानी का व्यवहार किया जाय, टाइफायड ज्वर के रोगी का पाखाना और पेशाब खूब अच्छी तरह साफ करके बहा दिया जाय और उस स्थान पर कीटाणुनाशक उपाय (Disinfection) किये जायें, खाने पीने की चीजों को मक्खियों से बचाया जाय और जब बच्चे धूल-मिट्टी में खेलकर आवे, तब उनके हाथ-पैर आदि खूब अच्छी तरह साफ करके धुला दिये जायें तो इस रोग से बच्चों की बहुत कुछ रक्षा हो सकती है। पाखाना फिरने और पेशाब करने की जगह पर यदि फिनाइल डाल दी जाय और पहनने के कपड़े गरम पानी में अच्छी तरह उबाल लिये जायें तो बहुत ही अच्छा है। जो लोग टाइफायड के रोगियों की सेवा-सुश्रूषा करते हैं, उन्हें अपने हाथ सदा खूब अच्छी तरह साफ कर लेने चाहिएँ।

इस ज्वर की अवस्था में उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी बहुत अधिकता से देना चाहिए। रोगी के रहने के कमरे में सदा साफ और ताज़ी हवा आने देनी चाहिए और ऐसा प्रबन्ध होना चाहिए कि उसमें हवा और रोशनी अच्छी तरह आवे। मुँह खूब अच्छी तरह साफ कराना चाहिए जिसमें मुँह के अन्दर इस रोग के कीटाणु अपना बुरा प्रभाव न डाल सकें। यह काम गरम पानी से कुल्हा करके अच्छी तरह किया जा सकता है। बच्चे की सब चीजों की सफाई पर और विशेषतः उसके पाखाना फिरने के बाद की सफाई पर बहुत अधिक ध्यान देना चाहिए। ऐसा करने से रोगी की पीठ में वे ठाने और ज़ख़म आदि न हो सकेंगे जो विस्तर पर पड़े रहने के कारण हुआ करते हैं। बीच बीच में बच्चे की करवट बदल देने से भी यही बात होती है।

**उपयोगी सूचनार्थ—**इस रोग में बेचारे छोटे बच्चों की कोई अग्रिय और कष्टदायक चिकित्सा करने के बदले उन्हें थोड़ी ही छेड़ देना अधिक उत्तम है। अनेक प्रकार की दवायें देने से बच्चों के टाइफायड

खर का न तो समय ही कम होता है और न उसकी विकटता ही घटती है। हाँ, कभी कभी वे दवायें विशेषरूप से घातक अवश्य सिद्ध होती हैं। कभी कभी तो डाक्टर लोग नुसखों में ऐसी दवायें भर देते हैं जो बच्चे के स्वस्थ होने में और भी बाधक होती हैं। छोटे बच्चे यह खुश्वार बहुत अच्छी तरह सह सकते हैं और यदि उन्हें अधिक बाधा न पहुँचाई जाय तो वे १०२ डिग्री या इससे भी अधिक खुश्वार होने पर भी अच्छी तरह से बिस्तर पर बैठकर खेल सकते हैं।

इस रोग की दशा में बच्चे को पोषक भोजन देने का पूरा ध्यान रखना चाहिए। इस रोग में यह बात सबसे अधिक महत्त्व की है। जब तक यह खुश्वार रहे, तब तक उसे केवल दूध, शोरबा, रस या इसी प्रकार के और तरल पदार्थ ही खाने को देने चाहिए। ये चीज़ें थोड़ी थोड़ी देर पर और थोड़ी थोड़ी मात्रा में दी जानी चाहिए। दो से तीन घंटों के अन्तर पर ये चीज़ें दी जा सकती हैं। जब तक यह खुश्वार रहता है, तब तक प्रायः कुछ खाने पीने को जी नहीं चाहता; और यदि बच्चा जिद्दी होता है तो तरल पदार्थ पीने से इनकार कर देता है। ऐसी अवस्था में माता-पिता को चाहिए कि वे उसकी नाक के नथने बन्द कर दे जिसमें वह मुँह खोल दे और उसके मुँह खोलने पर वह तरल पदार्थ उसके मुँह में डाल दे; और जब तक वह पदार्थ उसके गले से नीचे न उतर जाय, तब तक उसकी नाक बन्द ही रखे। दवायें देने के लिए भी यही उपाय किया जा सकता है।

जब यह खुश्वार घटने लगता है, तब बहुत ज़ोरों की सूख लगती है और बच्चा प्रायः ऐसी चीज़ें खाने को माँगता है जो उसे सहज में पच नहीं सकती। इसलिए उचित समय से पहले ही कभी ठोस भोजन ठेकर उसकी खाने की इच्छा पूरी नहीं करनी चाहिए। यदि माता-पिता बच्चे की दशा पर दया करके उसे मांस, रोटी, मिठाई या इसी प्रकार का और कोई ठोस पदार्थ खाने को दे देंगे, तो वह बहुत अधिक घातक होगा। खुश्वार घटने की अवस्था में या उसके बाद

कमजोर रहने की दशा में यदि माता-पिता दृढ़ता से काम न लेंगे और बच्चे को किसी प्रकार का ठोस भोजन दे देंगे, तो रोग के फिर से उभड़ आने का भय रहेगा। बुन्दवार पूरी तरह से उतर जाने के कम से कम एक सप्ताह बाद तक बच्चे को कभी ठोस भोजन न देना चाहिए; और यदि यह रोग अधिक बिकट और भीषण रूप में हुआ हो तो इससे भी कुछ और अधिक समय तक कभी ठोस भोजन नहीं देना चाहिए।

---

## ग्यारहवाँ प्रकरण

### बच्चों में मस्तिष्क के विकारः

**माता के प्रति—**इस प्रकरण में यह बतलाया गया है कि यदि जन्म से ही बच्चे के मस्तिष्क में किसी प्रकार का विकार हो तो घर में ही उसका प्रबन्ध और इलाज करने के लिए तुम्हें किन किन बातों के जानने की आवश्यकता है।

सबसे पहले तो तुम्हें यह जानना चाहिए कि जो समस्या तुम्हारे सामने उपस्थित है, वह कितने अधिक महत्त्व की है। जिन बच्चों के मस्तिष्क में किसी प्रकार का विकार होता है, वे जन्म लेने के समय से लेकर मरने के समय तक माता-पिता के लिए बहुत ही चिन्ता और दुःख का कारण हुआ करते हैं और दूसरे लोगों को भी उनसे बहुत कुछ कष्ट पहुँचता है। वे समाज के लिए भी भय का कारण होते हैं, क्योंकि वे समाज को बहुत कुछ हानि भी पहुँचा सकते हैं और उत्पात या अपद्रव भी कर सकते हैं। इसके सिवा वे कुछ धन नहीं कमाते और माता-पिता पर अपने खर्च का जो व्यर्थ भार लादते हैं, वह अलग है। बच्चों का कोई ऐसा रोग नहीं है जिसमें माता-पिता के चैयँ और अध्यवसाय की बतनी अधिक परीचा होती हो जितनी कि

---

(१) इस प्रकरण का अधिक अंश एडिन्बरा के डा० जान थाम्सन के उपदेशों के आधार पर लिखा गया है, जो मस्तिष्क-सम्बन्धी विकारों की चिकित्सा करने में सारे संसार में प्रसिद्ध हैं। मई १९२४ के एडिन्बरा मेडिकल जरनल में मानसिक त्रुटियों के सम्बन्ध में उनके जो व्याख्यान छपे थे, उनसे मुझे इस प्रकरण के लिखने में विशेष सहायता मिली है और इसलिए मैं उनका बहुत अधिक आभारी हूँ।

बच्चों की मानसिक त्रुटि में होती है। साथ ही तुम्हें यह भी समझ रखना चाहिए कि भारत में ऐसी बहुत ही थोड़ी समस्याएँ हैं जो इस प्रकार के बच्चों की ठीक तरह से देख-रेख करती हों। इसलिए ऐसे बच्चे को पूरी तरह से स्वयं तुम्हारे ही ज्ञान, बुद्धिमत्ता, धैर्य और अध्यवसाय पर निर्भर रहना पड़ता है। हम जोर देकर यह बात भी समझा देना चाहते हैं कि यदि तुम समय रहते ही यह समझ लोगी कि तुम्हारे बच्चे के मस्तिष्क में किसी प्रकार का विकार है, तो सम्भव है कि तुम्हारे इलाज का बहुत कुछ अच्छा फल हो सके; या कम से कम यही होगा कि इस तरह के बच्चे स्वयं अपने आपको और दूसरों को जो कष्ट पहुँचाते हैं, वही बहुत कुछ कम हो जायगा।

इसलिए तुम उन सब उपायों को बहुत अच्छी तरह सीखने का दृढ़ निश्चय कर लो जिनसे ऐसे बच्चों की व्यवस्था करने में सफलता हो सकती है। इस ज्ञान से तुममें आत्म-विश्वास उत्पन्न होगा, तुम्हारा दुःख और चिन्ता दूर हो जायगी और मनुष्य-जाति में जो बच्चे प्रकृति की ओर से ही अभागे उत्पन्न होते हैं, उनके प्रति तुममें सहानुभूति, सहनशीलता और दया भावि के उच्च और श्रेष्ठ गुण उत्पन्न होंगे।

**आरम्भिक बातें—**मानसिक त्रुटि या विकार की ठीक और पूरी व्याख्या करना बहुत अधिक कठिन है; पर माता-पिता को मार्ग दिखाने के लिए फिर भी यहाँ इतना कहा जा सकता है कि जिन बच्चों में नीचे लिखी त्रुटियाँ पाई जायें, उन्हें त्रुटिपूर्ण मस्तिष्कवाले बच्चों के वर्ग में रखा जा सकता है।

मानसिक त्रुटि में केवल बुद्धिमत्ता या समझदारी का अभाव ही नहीं होता, बल्कि इच्छा-शक्ति की भी कमी होती है। जिस बच्चे के मस्तिष्क में किसी प्रकार की त्रुटि या विकार होता है, वह अपने करने के लिए जो बात निश्चित करता है, उसे पूरा करने के लिए उसमें यथेष्ट दृढ़ता नहीं होती। वह न तो कोई नया काम करने का ढंग

सोच सकता है और न उसका परिणाम ही समझ सकता है। वह अच्छी और बुरी बातों को नहीं पहचान सकता; समझदारी से काम नहीं ले सकता; और जिस ढंग से कोई काम करना चाहिए, उस ढंग से काम नहीं कर सकता और अपने बराबर के बच्चों के समान शिक्षा नहीं पा सकता। उसमें साधारण समझ इतनी कम होती है कि न तो वह अपनी उमर ही बतला सकता है और न बीस तक गिनती ही गिन सकता है। यह ठीक है कि कहीं तो मस्तिष्क-सम्बन्धी विकार बहुत कम और कहीं बहुत अधिक होते हैं; लेकिन फिर भी ऊपर जो कई बातें बतलाई गई हैं, उनसे माता-पिता यह समझ सकते हैं कि उनके बच्चों में इनमें से कोई लक्षण है या नहीं। जिस बच्चे में मस्तिष्क-सम्बन्धी विकार बहुत अधिक होता है, वह साधारण शारीरिक संकट आने पर भी अपनी रक्षा नहीं कर सकता, न अपनी जीविका के लिए कुछ धन ही कमा सकता है; और न साधारण परिणामदर्शिता के साथ अपना या अपने कामों का ठीक ठीक प्रबन्ध ही कर सकता है। अथवा बहुत ही ध्यानपूर्वक उसका पालन-पोषण और शिक्षा आदि का प्रबन्ध करने पर भी उसकी तबीयत का मुकाबल अनेक प्रकार के अपराध करने की ओर हो सकता है, जो ठंड देने से या तो बिलकुल रुकती ही नहीं और या बहुत ही कम रुकती है। तात्पर्य यह कि वह अपने आपको परिस्थितियों के अनुकूल बनाने में असमर्थ होता है।

यहाँ विशेषतः ऐसे ही छोटे बच्चों के सम्बन्ध में विचार किया जाता है जिनमें आगे चलकर इस प्रकार के दोष उत्पन्न हो सकते या विकसित हो सकते हैं। इस प्रकरण में यही बतलाया जायगा कि ये दोष किन किन कारणों से होते हैं, आरम्भ में ही उनकी पहचान किस प्रकार की जानी चाहिए और ऐसे बच्चों की किस प्रकार व्यवस्था की जानी चाहिए।

आरम्भ में ही किमी छोटे बच्चे को देखकर यह समझ लेना कोई सहज काम नहीं है कि इसके मस्तिष्क में किसी प्रकार का विकार या

श्रुति है। पर यदि नीचे लिखी बातों पर माता पूरा पूरा ध्यान देगी, तो यदि उसके बच्चे में किसी प्रकार का मस्तिष्क-सम्बन्धी दोष होगा, तो वह अपेक्षाकृत कुछ जल्दी ही उसे समझ जायगी और परिस्थितियों के अनुसार उसे दूर करने के उपाय भी जल्दी कर सकेगी। बच्चे के जन्म लेने के बहुत दिनों बाद तक भी स्वयं माता-पिता यह नहीं जानते कि बच्चे में किसी प्रकार का मस्तिष्क-सम्बन्धी विकार है या नहीं। यह प्रायः ठीक ज्ञान न होने के कारण ही होता है। पर किया क्या जाय; माताएँ अपने बच्चे की अपूर्णतायें और दोष आदि देखने में बिलकुल अन्धी ही होती हैं; उन्हें अपने बच्चे का कोई दोष या अपूर्णता दिखाई ही नहीं देती।

**कारण**— बच्चे की इस अवस्था के लिए माता-पिता ही कम या अधिक भ्रंश में उत्तरदायी होते हैं; और जो अनुचित काम वे जान बूझकर या अनजान में करते हैं, उनका दंड उन्हें भुगतना ही पड़ता है। शराब और गरमी आदि के कुछ ऐसे विष होते हैं जो यदि माता-पिता के शरीर में हों, तो उनसे उनकी सन्तान को भी हानि पहुँचती ही है। यदि माता या पिता किसी में स्नायु-सम्बन्धी बहुत अधिक दुर्बलता हो तो उनके बच्चों के मस्तिष्क में भी कुछ न कुछ कमी या खराबी हो जाती है। जिस परिवार में किसी को अथवा कई आदमियों को लय-रोग हुआ हो, उस परिवार के बच्चों में भी मस्तिष्क-सम्बन्धी दोष पाये जाते हैं। यदि माता-पिता में सन्तान उत्पन्न करने की शक्ति बहुत घट गई हो और उस दशा में भी वे सन्तान उत्पन्न करें तो भी उनकी सन्तान के मस्तिष्क में अनेक प्रकार के विकार होते हैं। यदि गर्भाधान के समय माता या पिता को किसी प्रकार का मानसिक रोग हो, गर्भ की अवस्था में माता यदि दूषित या खराब भोजन करें, उसका स्वास्थ्य खराब हो जाय, किसी दुर्घटना आदि के कारण उसे भारी शारीरिक या मानसिक आघात पहुँचे, तो भी उनकी सन्तान के मस्तिष्क में बहुत कुछ विकार आ जाते हैं। डा० वैबेलो स्मिथ ने “मस्तिष्क का स्वास्थ्य और रोग” (The Mind

in Health and Disease) नाम की एक पुस्तक लिखी है, जिसमें उन्होंने बतलाया है कि माता-पिता की किन किन अवस्थाओं का बच्चे के मस्तिष्क पर कैसे प्रभाव पड़ता है और बच्चों का दिमाग किस तरह खराब होता है। वे नियम इस प्रकार हैं।

(१) यदि साधारण अवस्था के माता-पिता हो और उन दोनों के परिवारों में कभी किसी को कोई मानसिक या मस्तिष्क-सम्बन्धी विकार न हुआ हो, तो उनसे उत्पन्न होनेवाली सन्तान का मस्तिष्क भी साधारण ही होगा। साथ ही ऐसी माता से उनकी सन्तान में किसी प्रकार का मस्तिष्क-सम्बन्धी विकार न पहुँच सकेगा।

(२) यदि साधारण अवस्था का कोई पुरुष या स्त्री, जिसके वंश में किसी को कभी कोई मस्तिष्क-सम्बन्धी विकार न हुआ हो, किसी ऐसे पुरुष या स्त्री से विवाह करे जिसमें मस्तिष्क-सम्बन्धी कोई दोष या विकार हो तो चाहे उनके सभी बच्चे मस्तिष्क के विचार से साधारण अवस्था के ही क्यों न हो, पर फिर भी उनमें से कुछ बच्चे अवश्य ऐसे होंगे जिनके दिमाग में कुछ न कुछ खराबी होगी ही। यदि माता या पिता में से किसी एक का मस्तिष्क पूरी तरह से खराब या त्रुटिपूर्ण होगा तो उनके आधे बच्चों के मस्तिष्क में खराबी या त्रुटि होगी। पर यदि माता या पिता में से किसी एक के मस्तिष्क में कोई ऐसा विकार होगा जो ऊपर से दिखाई न पड़ता हो, तो उनके चार बच्चों में से एक बच्चा ऐसा होगा जिसके मस्तिष्क में कुछ न कुछ खराबी या विकार के लक्षण पाये जायेंगे।

(३) यदि माता और पिता ऊपर से देखने में तो साधारण अवस्था के जान पड़ेंगे, पर फिर भी उनके दिमाग में किसी तरह की छिपी हुई खराबी होगी तो उनके चार बच्चों में से एक बच्चे का दिमाग खराब होगा। साथ ही यदि उनके बच्चों में से ऊपर से देखने पर कोई खराबी न जान पड़े तो भी उनके हर तीन बच्चों में से दो बच्चे ऐसे होंगे जिनके दिमाग के अन्दर कुछ न कुछ खराबी होगी और एक बच्चा ऐसा होगा जिसके दिमाग में कुछ भी खराबी न होगी।

(४) यदि माता और पिता दोनों का दिमाग़ ख़राब होगा तो उनके हर एक बच्चे का दिमाग़ भी ख़राब होगा ।

ऊपर बतलाये हुए कार्यों के सिवा कुछ ऐसे अज्ञात कारण भी हैं जिनसे बच्चों के दिमाग़ में ख़राबी होती है ।

**बच्चे के मस्तिष्क-सम्बन्धी विकार जानना—**यदि बच्चे को दूध पिलाने में बहुत कठिनता होती हो और बच्चे तथा माता दोनों की अच्छी तरह ज़रिफ़ कराने पर इसके किसी शारीरिक कारण का पता न चले तो यह सन्देह करना चाहिए कि बच्चे के मस्तिष्क में किसी प्रकार की त्रुटि या विकार है । जो बच्चा साधारणतः स्वस्थ होता है, वह दो महीने का होने पर सुन्दर और चमकीला प्रकाश देखकर या मधुर शब्द सुनकर प्रसन्न होता है । जिधर से शोर सुनाई पड़ता हो, वधर इस उमर में वह देखने लगता है और उसके स्वरूप के अनुसार अपना सन्तोष या दुःख प्रकट करता है । इसके विपरीत जिस बच्चे का मस्तिष्क ठीक नहीं होता, वह किसी एक ही ओर बिना किसी उद्देश्य या निश्चित वस्तु की ओर देखे यों ही टक लगाकर देखा करता है और शोर आदि की ओर से उदासीन रहता है । इससे यह पता चलता है कि उसकी आँखें और कान ठीक तरह से काम नहीं कर रहे हैं और उसके दिमाग़ में इन सब बातों को समझने और इनका अनुभव करने की शक्ति नहीं है ।

जो बच्चा साधारणतः सब प्रकार से स्वस्थ होता है, वह प्रायः तीन महीने का होने पर अपना सिर सीधा कर सकता है । चौथे महीने अथवा पाँचवें महीने से पहले तो वह अवश्य ही सिर उठाने के योग्य हो जाता है । पर जिस बच्चे में साधारणतः कोई कमी होती है, वह इस अवस्था का होने पर अपना सिर ऊपर उठाने की कौन कहे, उसे सीधा करने या सँभालने का प्रयत्न भी करता हुआ नहीं दिखाई पड़ता ।

जो बच्चा साधारणतः स्वस्थ होता है, वह चार महीने का होने, बल्कि इससे कुछ पहले ही अर्थात् तीन महीने का होने पर अपनी माँ

या ढाई को पहचानने लगता है। यदि इतना बड़ा हो जाने पर भी बच्चा अपनी ढाई या दूध पीने की बोटल न पहचाने तो यह सन्देह करना ठीक हो सकता है कि इसका दिमाग़ ठीक नहीं है, उसमें कोई ख़राबी है।

जो बच्चा साधारणतः सब प्रकार से स्वस्थ होगा, वह छः महीने का होने पर खिलौनों आदि से खेलने लगेगा। और यदि उस समय उसे खिलौने आदि लेने में आनन्द न मिलता हो तो माता को समझ लेना चाहिए कि इसके दिमाग़ में कुछ ख़राबी है। जिन बच्चों का दिमाग़ ठीक नहीं होता, उन्हें चमकीले रङ्ग और खिलौने अपनी ओर नहीं खींचते। ऐसे बच्चे बहुत बोदे होते हैं और उनके मस्तिष्क पर किसी बात का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। माताये अपने अज्ञान के कारण बच्चे के इस बोदेपन और मूर्खता को उसका सीधापन समझ लेती हैं। पर ऐसा समझना भूल है।

साधारणतः बच्चे आठ या नौ महीने की अवस्था में उठकर बैठने के योग्य हो जाते हैं। पर यदि उनके दिमाग़ में कोई ख़राबी या असाधारण बात होती है तो वे ऐसा नहीं कर सकते।

साधारणतः तन्दुरुस्त बच्चा बारह महीने का होने पर दूसरे आदमी के सहारे से उठकर खड़ा होने के योग्य हो जाता है। पर जिसमें कोई ख़राबी होती है, उसे उठकर खड़े होने में बहुत देर लगती है।

ऊपर अलग अलग बातों के जो अलग अलग समय बतलाये गये हैं, वे औसत हिसाब से ठीक हैं। पर स्वास्थ्य ख़राब होने के कारण कुछ बच्चों में इन बातों में महीने दो महीने का अन्तर भी पड़ सकता है। यदि किसी बच्चे को अपना सिर संभालने या उठाने, उठकर बैठने, घुटनों के बल चलने, खड़े होने और पैरों से चलने में उचित से अधिक समय लगे या उसे चीज़ें पकड़ने में आनन्द न आता हो तो माता को समझ लेना चाहिए कि वे लक्षण अच्छे नहीं हैं। जिस बच्चे का दिमाग़ ठीक नहीं होता, वह जब तक ढाई बरस का नहीं होता,

तब तक आप से आप बिना किसी सहारे के बैठ नहीं सकता। पर यदि बेटा बरस का होने पर भी वह बिना किसी सहारे के आपसे बैठने का प्रयत्न न करे तो माता को समझ लेना चाहिए कि इसके दिमाग में कुछ खराबी है।

जन्म लेने पर पहले कुछ सप्ताहों तक बच्चा बिना किसी उद्देश्य के यों ही हाथ-पैर पटक करता है। पर यदि कुछ बड़ा होने पर भी वह यों ही बिना किसी उद्देश्य के हाथ-पैर पटकता रहे तो समझना चाहिए कि उसके दिमाग में कुछ न कुछ विलक्षणता या खराबी जरूर है। ज्यों ज्यों उसका मस्तिष्क विकसित होता जाता है, त्यों त्यों वह अधिक दृढ़ता के साथ और अधिक न्यवस्थित रूप में ये सब चेष्टायें करता है। पहले तो ये चेष्टायें आपसे आप होती हैं, पर आगे चलकर ये जानबूझकर और इच्छापूर्वक की जाती हैं। उदाहरण के लिए वह किसी प्रकाश की ओर देखेगा या आवाज़ उसका ध्यान अपनी ओर खींचेगी। जो चीज़ उसे अच्छी लगेगी, वह उसके पास पहुँचने का प्रयत्न करेगा या उसकी ओर बढ़ने लगेगा। और जब वह चीज़ उसके हाथ में आ जायगी, तब वह उसे अपने मुँह के पास ले जायगा। यदि वह साधारण स्वस्थ बच्चे की तरह हाथ-पैर न पटक सकता हो या बिना कोई यथेष्ट कारण हुए झूती या बोलल से वृष पीने से इनकार करे तो समझ लेना चाहिए कि उसके दिमाग में कुछ खराबी है।

कुछ और बड़ा होने पर बच्चा यह देखने लगता है कि माँ किस ओर जाती है या किधर से आती है। जब माँ उसकी आँखों से ओझल हो जाती है, तब वह रोने चिल्लाने लगता है और जब वह फिर उसके सामने आ जाती है, तब वह हँसने और मुस्कराने लगता है। बच्चे के कुछ विशेष लक्षणों और चेष्टाओं से माता यह समझ लेती है कि बच्चा भूखा है। जो बच्चा साधारणतः सब प्रकार से ठाँक होता है, उसमें छोटी अवस्था में ही भय, क्रोध आदि मनोविकार प्रकट होने लगते हैं। मातायें यह बात अच्छी तरह जानती हैं कि जब बच्चे को सरदी या

भूख लगती है, तब वह किस तरह बेचैन होता और रोता थिल्लाता है; और जब उसकी वह आवश्यकता पूरी कर दी जाती है, तब वह कैसा शान्त हो जाता है।

ज्यों ज्यों बच्चे के ये मनोभाव बलवान् होते जाते हैं, त्यों त्यों उसका स्वभाव और चरित्र बनता जाता है। उदाहरण के लिए बच्चा यह समझने लगता है कि माता क्या चाहती है और वह अपना व्यवहार उसी की इच्छा के अनुकूल करता है। उसके मन में माता की अप्रसन्नता का जो भय होता है, वही मानो उसमें बुद्धि या ज्ञान उत्पन्न होने का आरम्भ है। पर जिन बच्चों के दिमाग में कोई खराबी होती है, उनमें यह बात नहीं आती।

बच्चे में बोलने की शक्ति का जो विकास होता है, माता को चाहिए कि उसे बहुत ध्यानपूर्वक देखती रहे। यह शक्ति पहले वर्ष के आरम्भ में प्रकट होती है। पहले-पहल बच्चे के मुँह से जो शब्द निकलते हैं, वे निरर्थक होते हैं। धीरे-धीरे वह उन शब्दों के उच्चारण की नकल करना आरम्भ करता है जिसे दूसरे लोग उसके सामने बार-बार टोहराते हैं और तब वह उनका अर्थ समझने लगता है। जब वह एक बरस का हो जाता है, तब उसमें कुछ साधारण समझ आ जाती है; पर वह समझ उसी शिक्षा पर निर्भर करती है जो उसे माता-पिता से मिलती है। कुछ बच्चों में तो बोलने की शक्ति कुछ जल्दी आ जाती है और कुछ में देर से आती है। पर साधारणतः दो बरस का हो जाने पर बच्चा छोटे-छोटे वाक्य कहने के योग्य हो जाता है। यदि माता यह देखे कि बच्चे का उच्चारण स्पष्ट नहीं होता, उसे शब्दों का अर्थ समझने में आवश्यकता से अधिक देर लग रही है और अपनी इच्छाओं प्रकट करने के लिए शब्दों का प्रयोग करने में भी अधिक समय लग रहा है, तो उसे यह सन्देह करना चाहिए कि इसके दिमाग में कुछ खराबी है।

माता को चाहिए कि वह आगे लिखी बातों में अपने बच्चे की उतनी ही अवस्था के दूसरे बच्चों के साथ तुलना करे—

(१) आँखों के डेलो और सिर को बार बार ऊपर से उधर करना बच्चे के लिए एक अस्वाभाविक बात है और माता को उतनी अवस्था के दूसरे बच्चों में इस प्रकार की गति नहीं दिखलाई पड़ेगी ।

(२) यदि बच्चा प्रायः निरर्थक रूप से चिल्लाया करे या बार बार व्यर्थ ही हँसे तो यह भी उसके लिए उतनी ही अस्वाभाविक और असाधारण सी बात है जितना कि उसका बिलकुल ही न हँसना या न मुस्कराना ।

यदि बच्चे का सिर या चेहरा आकार में उसके शरीर के और और अंगों के समान न हो, अधिक छोटा या बड़ा हो, तो समझना चाहिए कि इसके दिमाग में कोई खराबी है । यदि सिर बहुत ही छोटा हो तो भी समझना चाहिए कि दिमाग में कोई खराबी है । यदि उसका मुँह सदा खुला रहता हो या ज़बान बड़ी हो और बाहर की ओर निकली हुई हो तो ये लक्षण भी अच्छे नहीं हैं । यदि हगने और मूतने को काबू में रखने में भी उसे देर लगे तो भी समझना चाहिए कि उसके दिमाग में कोई खराबी है ।

**स्वास्थ्य-रक्षा के उपाय—**साधारणतः स्वास्थ्य की रक्षा करने और उसे सुधारने के जो नियम हैं, उन्हीं नियमों का पालन करने से मस्तिष्क के विकार भी कम होते हैं । यह बहुत ही आवश्यक है कि कृमि-रोग को रोकने के सभी उचित उपाय ज़ोरों से किये जायें । लोगों को इस बात पर भी पूरा पूरा ध्यान देना चाहिए कि शराब और नशे की चीज़ों का व्यवहार कम हो और लोगों में गरमी और सूज़ाक आदि जननेन्द्रिय-सम्बन्धी वृक्षित रोग न फैलने पावें । पहले गर्भिणी स्त्री की देख-रेख के सम्बन्ध में जो बातें बतलाई गई हैं (देखो दूसरा प्रकरण), यदि उनका पूरा पूरा ध्यान रक्खा जाय तो भी समाज में मस्तिष्क-सम्बन्धी विकारों का अस्तित्व और प्रसार बहुत कुछ रोका जा सकता है ।

माता-पिता को चाहिए कि वे शराब आदि का बिल्कुल व्यवहार न किया करे; और यदि उन्हें गरमी का रोग हो तो उसका पूरा पूरा इलाज करके उसे अच्छी तरह दूर कर ले। बिना इसके उन्हें स्वस्थ सन्तान होने की आशा नहीं करनी चाहिए। यदि माता या पिता में से किसी को स्नायु-सम्बन्धी विकार या रोग हो तो वह भी दूर करा लेना चाहिए।

जहाँ तक हो सके, बच्चे को साफ़ और ताज़ी-हवा में रखना चाहिए; पर यदि मौसिम खराब हो तो, उससे उसे बचाना चाहिए। स्वास्थ्य-रक्षा के सम्बन्ध में जो साधारण नियम हैं, माता के लिए उनके अनुसार चलना बहुत अच्छा होगा। बच्चे के स्नान, कपड़े, कसरत और भोजन आदि की ठीक ठीक व्यवस्था रखनी चाहिए और उन्हें नियमित रखना चाहिए। यदि हो सके तो एक ऐसा नक़्शा बना लेना चाहिए जिसमें प्रतिदिन की और भिन्न भिन्न समयों की दिनचर्या लिखी रहे और उस नक़्शे में लिखी हुई सब बातों का पूरी तरह से पालन करना चाहिए। इस व्यवस्था से बहुत अधिक लाभ होगा।

शरीर के ऊपरी चमड़े या त्वचा की पूरी तरह से रक्षा करना बहुत ही आवश्यक और महत्त्वपूर्ण है। बीच बीच में बच्चे को बराबर स्नान कराने और मालिश करने से भी लाभ होता है। घर के बाहर मैदान में खूब कसरत करना आवश्यक है।

**हाथ पैरों की गतिशीलता**—बीच बीच में बच्चे को फर्श पर लिटा देना चाहिए और उसे खेलेने तथा हाथों पैरों से व्यायाम करने के लिए उत्साहित करना चाहिए।

**स्वच्छता**—जहाँ तक हो सके, सब प्रकार से बच्चे को ऐसी आदत डालनी चाहिए कि वह खूब साफ़ रहा करे। कपड़े-लत्ते और दूसरी सभी बातों में जहाँ तक हो सके, साधारण बच्चों के समान उसकी सफ़ाई का ध्यान रखना चाहिए।

**नियमन**—जिन बच्चों के दिमाग में कोई खराबी होती है, उन्हें पाखाना ठीक तरह से और साफ नहीं होता। उन्हें पाखाने और पेशाब के सम्बन्ध में नियमित करने के लिए बहुत कुछ धैर्य और अध्यवसाय की आवश्यकता है। यदि बच्चे को बिस्तर पर ही पाखाना फिरने और पेशाब करने की आदत पड़ गई हो तो रात को सोने के समय उसे तरल पदार्थ थोड़ी मात्रा में देना चाहिए, उसकी खटोली आदि का पैताना कुछ ऊँचा कर देना चाहिए और ऐसा प्रवन्ध करना चाहिए कि वह चित खेदकर न सोए। इन सब बातों से उसकी यह आदत बहुत कुछ छूट जायगी।

**मुँह से लार बहना**—यदि बच्चे के मुँह से अधिक लार बहती हो तो उसके होठों के पट्टों को दृढ़ करने का प्रयत्न करना चाहिए। इसमें सीटी या चिगुल आदि बजाने से बहुत सहायता मिलती है।

**भोजन कराना**—जिन बच्चों का दिमाग ठीक नहीं होता, वे बहुत कठिनता से दूध पीते या और कोई चीज़ खाते हैं; इसलिए उन्हें दूध पीने या भोजन करने की शिक्षा देने की आवश्यकता होती है। जब पहले उन्हें दूध या खाने की और कोई चीज़ दी जाती है, तो वे उसे ग्रहण नहीं करते। इस विषय में सफलता प्राप्त करने के लिए माता को धैर्य और अध्यवसाय से काम लेना पड़ेगा। यदि माता इसके लिए कुछ कष्ट न उठावेगी तो बच्चे को उस सीमा तक केवल तरल पदार्थों पर ही रखना पड़ेगा जहाँ तक कि तरल पदार्थ उसके स्वास्थ्य के लिए ठीक होंगे। बच्चों को भोजन ठीक तरह से चबाने की शिक्षा देने में भी माता को कुछ कष्ट उठाना पड़ेगा, पर उसे धैर्य और अध्यवसाय से काम लेना चाहिए।

जिन बच्चों का दिमाग ठीक न हो, उन्हें ठीक तरह से भोजन कराने के लिए नीचे लिखी सूचनाओं पर ध्यान देने से बहुत सहायता मिलेगी। सबसे पहली बात तो यह है कि यदि माता को स्नायु-सम्बन्धी दुर्बलता हो या उसके मनोविकार बहुत जल्दी प्रबल हो जाते

हों, तो स्वयं उसके स्वास्थ्य के विचार से भी और बच्चे के स्वास्थ्य के विचार से भी, यही अच्छा है कि वह बच्चे को अपना दूध न पिलावे। पर यदि स्वयं उसका स्वास्थ्य बिलकुल ठीक हो और बच्चा ही उसका दूध पीने के योग्य न हो तो उसे चाहिए कि वह पम्प की सहायता से अपनी छातियों का दूध निकाल कर बच्चे को चम्मच की सहायता से पिलाया करे।

यदि कृत्रिम रूप से दूध पिलाने की आवश्यकता पड़े तो सादा इस बात का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए कि किस समय कितना दूध पिलाना आवश्यक है और कब उसमें कितना पानी मिलाना चाहिए। सब प्रकार के कृत्रिम भोजनों में सादा पानी या बार्बा का पानी मिलाना अधिक उत्तम है; और इस प्रकार के भोजनों में सबसे अच्छा गौ का ताज़ा दूध है।

जब बच्चा कुछ और बढ़ा हो जाय, तब उसे जई (ओटमील Oatmeal) का दलिया दिया जाना चाहिए; क्योंकि इससे उसकी हड्डियाँ और मस्तिष्क की रचना में अधिक सहायता मिलेगी।

**खराब दिमागवाले बच्चों का प्रबन्ध**—जिन बच्चों का दिमाग जन्म से ही खराब हो, उन्हें यदि ठीक तरह से शिक्षा न दी जाय और उनकी पूरी देख-रेख न की जाय तो उनकी सभी बात बिगड़ जाती हैं; वे किसी के वश में या व्यवस्थित नहीं रहते, अनेक प्रकार के दुष्कर्म और अपराध करने लगते हैं और उनके जीवन में न तो कोई व्यवस्था रह जाती है और न कोई उद्देश्य। इसलिए यह बात सबसे अधिक आवश्यक और महत्त्व की है कि ज्यों ही यह पता चले कि इस बच्चे का दिमाग ठीक नहीं है, त्यों ही आरम्भ से उसे ठीक तरह की शिक्षा देने और सुधारने में कोई कसर उठा नहीं रखनी चाहिए।

खराब दिमागवाले बच्चे की माता को यदि उसने अब तक न समझा हो तो अब यह समझ रखना चाहिए कि ऐसे बच्चे शारीरिक और मानसिक दोनों ही दृष्टियों से बहुत कमजोर होते हैं और उनके

उतनी समझदारी की आशा नहीं करनी चाहिए जितनी समझदारी उतनी ही अवस्था के दूसरे स्वस्थ बच्चों में देखने में आती है। अतः शुभ फलों की प्राप्ति के लिए समय और शिक्षा की आवश्यकता होती है। माता-पिता अपने बच्चों को जितना समझदार बनाना या देखना चाहते हैं, उन्हें सब प्रकार से स्वस्थ होने की दशा में भी उतना समझदार बनाने के लिए इन दोनों बातों की आवश्यकता होती है। तब जिन बच्चों का दिमाग खराब हो, उनके लिए तो इन बातों की और भी अधिक आवश्यकता होना स्वाभाविक है। माता का उद्देश्य यह होना चाहिए कि मेरा बच्चा जीवन के साधारण कर्तव्यों का पालन करने के योग्य हो जाय और कुछ असमर्थता के रहते हुए भी जहाँ तक हो सके, प्रसन्नतापूर्ण और उपयोगी जीवन बिता सके। यह उद्देश्य सिद्ध करने के लिए उसे बहुत अधिक सहानुभूति, निष्ठा और सहनशीलता से काम लेना चाहिए। इस प्रकार के मनोभावों से उसमें दया उत्पन्न होती है और वह उस अभाग बच्चे की व्यवस्था करने में धैर्य और अध्यवसाय से काम लेने के योग्य होती है। यह सबसे पहली बात है, जिस पर हम जोर देना चाहते हैं। बिना इन गुणों के सफलता प्राप्त करना असम्भव है। मतलब यह कि माता अपने ऐसे बच्चे की शिक्षा के लिए जितना ही अधिक कष्ट उठाती है, वह बच्चा उतनी ही अधिक उन्नति करता है। यदि माता अपने बच्चों की दिनचर्या आदि के सम्बन्ध में कुछ अच्छे नियम बना लेगी और उन नियमों का पूरी तरह से पालन करेगी, तो वह अपने काम में बहुत कुछ चिन्ताओं और कष्टों से बच जायगी।

सबसे पहले बच्चे को यह सिखलाने की आवश्यकता होती है कि वह मल और मूत्र आदि का त्याग ठीक तरह से किया करे। जो बच्चा साधारणतः सब प्रकार से स्वस्थ होगा, उसे ये सब बातें सिखलाने की कोई आवश्यकता न होगी। पर जिसका दिमाग ठीक न होगा, उसे सिखलाने की आवश्यकता होगी। साधारणतः सभी बच्चे

कुछ निश्चित अन्तरों पर मल और मूत्र का त्याग करते हैं। ख़राब दिमाग़वाले बच्चे की माता को चाहिए कि ध्यानपूर्वक देखकर यह पता लगावे कि प्रायः उसका बच्चा किस समय और कितने अन्तर पर मल-मूत्र करता है; और तब उतने ही अन्तर पर और उसी समय उसे पाख़ाना फिरावे और पेशाब करावे। माता के ऐसा करने से बच्चा भी कुछ कुछ प्रयत्न करने लगेगा और इससे उसे आदत पढ़ने में सहायता मिलेगी। यदि वह इस विषय में पूरे धैर्य और अध्यवसाय से काम लेगी, तो उसे बच्चे को मल-मूत्र का त्याग करने और उनको वश में रखने की शिक्षा देने में सफलता होगी और वह उन सब कठिनाइयों और कष्टों से बच जायगी जो इस सम्बन्ध में बच्चे को गन्दी आदतें पढ़ने के कारण बढाने पड़ते हैं।

माता को यह ध्यान रखना चाहिए कि साधारणतः स्वस्थ बच्चा कई काम और बातें बिना सिखाने आपसे आप सीख लेता है, पर ख़राब दिमाग़वाले बच्चे को वे सब बातें और काम सिखलाने की आवश्यकता होती है; और यदि माता बराबर अध्यवसाय से काम लेती रहे तो समय पाकर वह बच्चे को अच्छी तरह वे सब बातें सिखला सकती है। उसे यह आशा नहीं करनी चाहिए कि प्रयत्न करते ही बच्चा सुधरने लगेगा। यह तो हर बात को बार बार दोहराने और लगा-तार समझाने झुझाने से ही होगा। इसलिए माता को चाहिए कि पहलें यह पता लगावे कि बच्चा कौन सा काम सहज में आपसे आप कर लेता है; और उसे बार बार वही काम करने के लिए उत्साहित करती रहे। इससे बच्चे में अपने आप पर विश्वास उत्पन्न होगा और उसे कोई काम करने और किसी के लिए प्रयत्न करने में आनन्द आने लगेगा। यदि वह आप ही कोई काम करने का प्रयत्न करे और पूरा पूरा प्रयत्न करके उसमें सफलता प्राप्त कर ले तो यही उसके लिए एक बहुत अच्छी शिक्षा हो जायगी। जो काम बच्चा कर सकता हो माता को उसके लिए वह काम नहीं करना चाहिए। जैसे झुनझुना हिलाना,

सीटी बजाना या रबर का गुब्बारा उड़ाना आदि ऐसे काम हैं जो बच्चा आप ही कर सकता है। ऐसे काम माता को नहीं करने चाहिए। यदि बच्चा इस प्रकार के खिलौनों से खेलना चाहे तो उसे इस प्रकार के कामों के लिए उत्साहित और प्रवृत्त करना चाहिए। इसके बाद उसके सामने कोई कठिन काम रखना चाहिए; पर ऐसा कठिन काम नहीं रखना चाहिए जो उसकी सामर्थ्य के बाहर हो। क्योंकि यदि उससे वह काम न हो सकेगा तो उसका उत्साह मंग हो जायगा और इस प्रकार उसे मानसिक शिक्षा देने का जो वास्तविक उद्देश्य है, वह पूरा न हो सकेगा। ज्यों ज्यों वह बड़ा होता जायगा, हों हों उसमें अधिक समझ आती जायगी, उसे अपने आस-पास की चीजों से अधिक प्रेम होने लगेगा और वह अधिक काम करने का प्रयत्न करेगा। यह ठीक है कि साधारण बच्चे जितनी जल्दी और सन्तोषजनक रूप से कोई काम सीखते हैं, उतनी जल्दी और सन्तोषजनक रूप से वह नहीं सीख सकेगा, पर निरन्तर प्रयत्न करते रहने से अन्त में सफलता अवश्य होगी। माता को यह स्मरण रखना चाहिए कि साधारण बच्चों को किसी काम के लिए प्रयत्न करने का जितना शौक होता है, उतना शौक खराब दिमागवाले बच्चों को नहीं होता। माता को चाहिए कि बच्चे को उत्तेजित करती रहे और उसमें शौक पैदा करे। फिर उसके लिए जितना ही परिश्रम किया और कष्ट उठाया जायगा, उतनी ही अधिक सफलता होगी।

माता को चाहिए कि वह ऐसे बच्चे को वही बातें सिखलावे जिनसे किसी प्रकार की हानि न हो सकती हो। उसे उपद्रव या उत्पात करना नहीं सिखलाना चाहिए। स्वस्थ बच्चों का बहुत शोर मचाना माता को अच्छा नहीं लगता। खराब दिमागवाले बच्चे को भी बहुत शोर नहीं करने देना चाहिए।

खराब दिमागवाले बच्चों की व्यवस्था करने में सबसे अधिक मुख्य सिद्धान्त यह है कि उनमें कोई बुरी आदत नहीं पड़ने देनी

चाहिए। माता का उद्देश्य सदा यह रहना चाहिए कि बच्चा अच्छी आदतें सीखे और बुरी आदतें न सीखने पावे। डा० थाम्सन कहते हैं—“तुम्हें सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे में बुरी आदतें न पड़ने पावें, क्योंकि जब एक बार बच्चे में बुरी आदतें पड़ जाती है, तब तुम्हारे ख़राब दिमाग़वाले बच्चे की वे आदतें छुड़ाना ऐसे बच्चों की ख़राब आदतें छुड़ाने की अपेक्षा बहुत अधिक कठिन होता है जिन्हें दूसरी बाहरी चीज़ों का भी शौक होता है।”

बच्चों के लिए खेल-कूद का बहुत अधिक महत्त्व है। खेलने-कूदने से बच्चों की बुद्धि भी बढ़ती है और उनका चरित्र भी बनता है। एक पुरानी कहावत है कि जो बच्चा दिन-रात काम ही करता रहता है और खेलता-कूदता नहीं, वह बोदा हो जाता है। ख़राब दिमाग़वाले बच्चों के सम्बन्ध में यह बात और भी अधिक सत्य है। यदि इस प्रकार के बच्चे आपसे आप कोई काम करने या खेलने-कूदने का प्रयत्न करें तो इसे बहुत अच्छा लक्षण समझना चाहिए और उसके लिए उन्हें उत्साहित करना चाहिए। इस सम्बन्ध में माता-पिता को यह स्मरण रखना चाहिए कि साधारण और स्वस्थ बच्चों को देखकर ख़राब दिमाग़वाले बच्चे अपनी त्रुटियों का अनुभव करते हैं जिससे और आगे प्रयत्न करने में उन्हें उत्साह नहीं होता। इसलिए इस बात का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है कि जहाँ तक हो सके ख़राब दिमाग़वाले बच्चों का अच्छे बच्चों से संग-साथ न होने देना चाहिए, जिसमें उन पर इस प्रकार के बुरे प्रभाव न पड़ने पावें।

माता को यह स्मरण रखना चाहिए कि ख़राब दिमाग़वाले बच्चों को बोलना सीखने में देर लगती है। किसी हद तक इसका कारण यह होता है कि वे बातों पर ध्यान नहीं देते। ऊपर यह बतलाया जा चुका है कि बच्चे को जिस चीज़ का शौक हो या उसे जो चीज़ अपनी ओर खींचती हो, उसी के द्वारा उसको ध्यान देने के योग्य बनाना चाहिए। मानसिक शक्तियों को उत्पन्न और विकसित करने

के लिए यह बात बहुत ही आवश्यक है। बच्चे को बोलना सिखाने के लिए माता को बहुत अध्यवसाय दिखलाना पड़ेगा। पर जब एक बार बच्चे के मुँह से शब्दों का उच्चारण कराने में उसे सफलता हो जायगी, तब उसकी बोलने की शक्ति अवश्य ही कुछ बढ़ेगी; यह बात दूसरी है कि उसकी बोली का रूप बहुत स्पष्ट न हो। जीवन में साधारणतः जिन चीज़ों का काम पड़ता है, माता को चाहिए कि उन चीज़ों की ओर बच्चे का ध्यान बराबर दिखाती रहे, बार बार उसके सामने उस चीज़ का नाम दोहराती रहे, उसे दिखलाई हुई चीज़ों को पहचानना सिखलावे और उनके नामों का उच्चारण करने के लिए उसे उत्तेजित करती रहे। इससे वह चीज़ों पर ध्यान भी देने लगेगा और शब्दों के उच्चारण का भी प्रयत्न करने लगेगा। माता जो कुछ कहेगी, बच्चा उस पर ध्यान न देगा; पर केवल इसी कारण उसका उत्साह भङ्ग न होना चाहिए; बल्कि उसे बराबर चीज़ों के नाम बतलाते रहना चाहिए और ज़बरदस्ती उनकी ओर उसका ध्यान दिखाना चाहिए। साधारणतः स्वस्थ बच्चे को भी शब्दों का अर्थ बतलाने और समझाने के लिए उसके सामने शब्द बार बार दोहराने पड़ते हैं। फिर ख़राब दिमाग़वाले बच्चे के लिए तो इस बात का और भी अधिक प्रयत्न होना चाहिए।

बच्चों का ध्यान शब्दों की ओर दिलाने के लिए सबसे पहले संगीत के स्वरों का व्यवहार किया जा सकता है; और तब उससे छोटे और सहज शब्द कहे जा सकते हैं। उन शब्दों को बराबर दोहराते रहना चाहिए और विशेषतः सबरे के समय और रात को सोने से पहले वे शब्द उसे बार बार सुनाने चाहिए। उदाहरण के लिए “ऊपर” और “नीचे” सरीखे शब्द संकेत या गति आदि की सहायता से समझाने चाहिए। ऐसा करने से बच्चे की बोलने की शक्ति बहुत जल्दी बढ़ेगी।

डा० थॉमसन बतलाते हैं—“ज्यों ज्यों बच्चे की समझ बढ़ती जाय, त्यों त्यों माता को चाहिए कि उसका आत्म-संयम बढ़ाकर और

जहाँ तक हो सके, उसे स्वयं इसी पर छोड़कर उसका चरित्र संघटित करने के लिए पूरा पूरा प्रयत्न करती रहे। वह अपना काम जितना आप करेगा, उतना ही अधिक प्रसन्न होगा; और उसके उदास या दुःखी रहने का अवसर उतना ही कम हो जायगा। ज्यों ज्यों वह बड़ा होता जाय, त्यों त्यों उसे यह समझाते चलना चाहिए कि यद्यपि तुम और लड़कों के समान नहीं हो, तो भी इसका यह अर्थ नहीं है कि तुम जो छोटे छोटे काम कर सकते हो, वह काम भी न करो।

धैर्य, उत्तम स्वभाव और उत्तम आचरण आदि ऐसी और भी बातें हैं जिनमें बच्चे को यह सिखलाया जा सकता है कि वह अपने आपको वश में रखे। लेकिन दूसरे लोगों को यह नहीं चाहिए कि वे बार बार उसे छेड़ या खिन्नाकर उसे विकट परीक्षा में डाला करें।

सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे से जो कुछ कहा जाय, वह तुरन्त वह काम करे। पर इसके लिए माता को ऐसा प्रयत्न और व्यवहार करना चाहिए कि बच्चा आज्ञाओं का जो पालन करे, वह माता को केवल प्रसन्न करने की इच्छा से करे; इस ढर से न करे कि यदि मैं आज्ञा का पालन न करूँगा तो मुझे उसका कुछ दंड भोगना पड़ेगा।

बच्चे का चरित्र घटित करने और उसे प्रसन्न रखने के लिए यदि उसे अपने आस-पास में रहनेवाले लोगों के साथ प्रेम करना सिखलाया जा सके तो यह बहुत ही अच्छी बात है। जो बच्चा दूसरे लोगों यहाँ तक कि पशु-पक्षियों और गुड़-गुड़ियों आदि से हृदय से प्रेम करता है, उसका जीवन बहुत प्रसन्नतापूर्ण और अच्छा हो जाता है।

खराब दिमागवाले बच्चों में इच्छा-शक्ति या प्रेरक-शक्ति या तो बहुत कम होती है और या बिल्कुल होती ही नहीं। इसी लिए डा० थॉमसन ऐसे बच्चों की माताओं से कहते हैं—“यदि प्रकृति ने तुम्हारे बच्चे को कोई काम करने की और उस पर ध्यान देने की शक्ति अभी तक न दी हो तो वह कभी तुम्हारी शिक्षा और प्रोत्साहन से

पूरी होनी चाहिए। जब तक बच्चा अपने श्रंगों और इन्द्रियों का स्वतन्त्रतापूर्वक उपयोग न करेगा, तब तक उसका दिमाग नहीं बढ़ेगा। उस प्राकृतिक कमी को पूरा करना माता के प्रेम और शक्ति का काम है। उसमें जो शक्ति नहीं है, वह शक्ति उसमें लाना तुम्हारा काम है।”

ख़राब दिमाग़वाले बच्चों को शिक्षा देनेवाले स्कूलों में काम करके जिन लोगों ने अच्छा अनुभव प्राप्त किया है, उनका कहना है कि ख़राब दिमाग़वाले बच्चों को सुधारने का एक बहुत अच्छा उपाय यह है कि उनकी प्रशंसा की जाय। ऐसे बच्चों का उत्साह कभी भग्न नहीं करना चाहिए, बल्कि मानाओं को चाहिए कि जब जब प्रशंसा करने का कोई ठीक अवसर आवे, तब तब बच्चे की खूब प्रशंसा करनी चाहिए, क्योंकि इससे उन्हें आगे और भी उसी तरह के और अच्छे काम करने की प्रवृत्ति होती है। इसके विपरीत यदि उनका उत्साह भंग किया जायगा, उन्हें निबड़कियाँ दी जायँगी और उनके साथ कठोरता का व्यवहार किया जायगा, तो परिणाम उल्टा ही होगा।

इस विषय में डा० थाम्सन यह सलाह देते हैं—“जब जब बच्चा कोई अच्छा काम करे, तब तब तुम उसकी प्रशंसा करना अपना एक नियम सा बना लो; और उसे यह दिखलाया करो कि जब उसे किसी काम में सफलता होती है, तब तुम कितनी प्रसन्न होती हो। जो काम थोड़े कठिन हो, वे काम करने के लिए उसे विशेष रूप से उत्साहित करना चाहिए। पर जो काम इतने कठिन हों कि उससे हो ही न सकते हो, उन कामों के लिए उससे बार बार प्रयत्न नहीं कराना चाहिए। यदि उसे कोई काम करने में बिल्कुल सफलता न होगी तो उसका मन छोटा हो जायगा। पर जिस काम में उसे सफलता होगी, उससे उसको बहुत लाभ पहुँचेगा—उसका बहुत सुधार होगा। पर वह काम उपद्रव या उत्पात का नहीं होना चाहिए।”

यदि ठीक समय पर ऐसे बच्चों की उचित प्रशंसा की जाय और उन्हें कुछ छोटा-मोटा इनाम भी दिया जाय तो उनमें से अधिकांश

बच्चों को बहुत लाभ पहुँचेगा। बच्चे की अवस्था का सुधार करने में माता के प्रेम का बहुत ही अद्भुत प्रभाव पड़ता है। इसके विपरीत यदि उस पर ध्यान न दिया जायगा और उसके साथ सहानुभूति न रखी जायगी तो उसकी वह अयोग्यता स्थायी हो जायगी—कभी दूर ही न होगी। यदि आरम्भ में परिणाम सन्तोषजनक न हों तो भी माता को बराबर उद्योग करते चलना चाहिए। और ऐसा अभ्यवसाय केवल प्रेम से ही आ सकता है।

डा० क्लार्क्सन कहते हैं—“प्रेम से ही संसार चलता है, प्रेम के कारण ही हम लोग खराब दिमागवालों की देख-रेख में प्रवृत्त होते हैं। जे बच्चे हमसे भी प्रेम करते हैं और आपस में एक दूसरे के साथ भी प्रेम करते हैं; इसी लिए हम भी जहाँ तक हो सकता है, उनकी देख-रेख करते हैं और उन्हें अच्छे से अच्छा बनाने का प्रयत्न करते हैं। जिस आदमी में प्रेम का भाव न हो या बहुत कम हो, उसकी और और शक्तियाँ चाहे कितनी ही विकसित क्यों न हों, पर फिर भी वही सबसे अधिक दया का पात्र है और उसी की दशा सबसे अधिक दुःखी करनेवाली है। ऐसे लोग नैतिक दृष्टि से बहुत ही नीच या तुच्छ और घृणा के योग्य हैं। यदि प्रेम की महान् शक्ति को प्रबल बनाने के लिए पूरा पूरा प्रयत्न न किया जाय तो यह शक्ति सदा के लिए नष्ट हो जायगी। जो आदमी खराब दिमागवाले बच्चों से घृणा करता हो, उनकी उपेक्षा करता हो अथवा उन्हें ऐसी परिस्थितियों में रहने के लिए विवश करता हो जो उनकी इस शक्ति के विकास में बाधक हों, उस आदमी के लिए सबसे अच्छी बात यही है कि उसके गले में चक्की का पाट बांध दिया जाय और उसे समुद्र में डुबा दिया जाय।”

यह एक बहुत ही विकट समस्या है और इस योग्य नहीं है कि इसका सारा भार बेचारी दुःखी और विकल माताओं पर ही छोड़ दिया जाय। समाज-शास्त्र की दृष्टि से यह एक बहुत ही महत्त्व की

और आवश्यक समस्या है और सरकार को इस पर पूरा पूरा ध्यान देना चाहिए; और उसे या तो शिक्षा-विभाग के द्वारा और या किसी दूसरी संघटित व्यवस्था के द्वारा राष्ट्र के ख़राब दिमाग़वाले बच्चों की ठीक और उपयुक्त शिक्षा का प्रबन्ध करना चाहिए। इस विशाल महादेश के सभी स्थानों में और कम से कम हर प्रान्त में एक ऐसी विशेष संस्था या विद्यालय स्थापित होना चाहिए जिसमें मानवजाति के इस असहायवर्ग को उपयोगी ढंग से काम में लगाया जा सके।

### परिशिष्ट (क)

एल्ब्यूमिन का पानी (Albumin Water) बनाना—

एक ताज़ा अंडा लेकर उसकी सफ़ेदी और ज़रदी दोनों अलग करनी चाहिए। सफ़ेदी एक कटोरी में रखकर उसमें कुछ कुनकुना या साधारण गरम पानी डालना चाहिए और उसे कटि या इसी प्रकार की किसी और चीज़ से खूब फेटना चाहिए। तब उसमें पहले से उबाल कर ठंडा किया हुआ इतना पानी मिलाना चाहिए कि वह सब मिलकर पाव भर के करीब हो जाय। तब मलमल में छानकर स्वाद के अनुसार उसमें नमक मिलाना चाहिए।

### परिशिष्ट (ख)

बार्ली का पानी (Barley Water) बनाना—

चाय के दो छेदे चम्मच भर धोया हुआ बड़िया पर्ल बार्ली पाव भर ठंडे पानी में मिलाना चाहिए और उसे आग पर रखकर उसका एक तिहाई पानी जला देना चाहिए और तब उसे मलमल में छान लेना चाहिए। यह पानी दिन में दो बार तैयार करना चाहिए; क्योंकि यह कुछ देर तक रखने के बाद खट्टा हो जाता है।

## परिशिष्ट (ग)

## चावल का पानी बनाना—

दो बड़े चम्मच भर चावल लेकर पहले उसे घोना चाहिए और उसके बाद एक बोतल गरम पानी में उसे डालकर तीन घंटे तक भीगने देना चाहिए। फिर उसे एक घंटे तक बहुत ही धीमी आंच पर पकाकर कपड़े से छान लेना चाहिए।

## परिशिष्ट (घ)

साबुन और पानी का एनिमा लेना। आवश्यक सामग्री—

- (१) एक इरीगेटर जिसमें एक बड़ी बोतल भर पानी आ सके।
- (२) डेढ़ गज़ लम्बी रबर की एक नली।
- (३) हड्डी या शीशे की बनी हुई एक टोंटी जो गुदा के अन्दर डाली जाती है।
- (४) रबर की नाली में पानी रोकने का क्लैम्प (Clamp)।
- (५) एक चिलमची या खुले मुँह का वरतन।
- (६) एक टिकिया साबुन।
- (७) थोड़ा सा गरम किया हुआ पानी जो कुछ ठंडा हो गया हो।

वरतन में गरम पानी डालकर और उसमें थोड़ा साबुन घोलकर उसका भाग बना लेना चाहिए। साबुन का वह पानी एक बड़ी बोतल भर लेकर इरीगेटर में डालना चाहिए और वह इरीगेटर विस्तर से डेढ़ ठो हाथ की रैबार्ड पर टांग देना चाहिए। और तब नली की टोंटी खोलकर उसमें का कुछ पानी बहा देना चाहिए जिसमें रबर की नली के अन्दर की हवा निकल जाय।

विस्तर पर बार्ड करवट लेटकर चूतड़ और कमर के नीचे एक तौलिया या मोमबामा बिछा लेना चाहिए जिसमें पानी विस्तर पर न

गिरने पावे, वसी पर रुका रह जाय । इसके बाद एनिमा की टोंटी में तेल या और कोई चिकना पदार्थ लगाकर वह टोंटी अपने हाथ से गुदा के अन्दर कर लेनी चाहिए और तब पानी धीरे धीरे बहकर अन्दर जाने देना चाहिए । बीच बीच में रबर की नली या क्लैम्प को दबाते रहना चाहिए जिसमें पानी नियमित रूप से गुदा के अन्दर जाता रहे, आवश्यकता से अधिक न चला जाय ।

जब सारा पानी अन्दर जा चुके, तब टोंटी गुदा में से निकाल देनी चाहिए । चुपचाप पड़े रहना चाहिए और वह पानी दस मिनट तक गुदा के अन्दर रहने देना चाहिए । यदि ऐसा न हो सके तो पाखाना फिरने का बरतन चूतड़ के नीचे रख लेना चाहिए । इसमें बहुत जोर नहीं लगना चाहिए ।

### परिशिष्ट (च)

लाइसोल लोशन (Lysol Lotion) बनाना—

ग्रसव के समय साधारणतः जो लाइसोल लोशन तैयार किया जाता है, उसमें सौ हिस्से पानी में दो हिस्से लाइसोल होना चाहिए । साधारणतः आधी बोतल या आध सेर के लगभग कुछ गरम या कुनकुना पानी लेना चाहिए और उसमें एक छोटे चम्मच भर लाइसोल मिला देना चाहिए ।

